Школа

Утвердил: должность

фамилия

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

дата: 2 (день) 11 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	205	6	7,51	39,54	249,75		
			закуска	Слива свежая	90	0,72	0,27	8,91	40,95		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								
				Сыр порционный	20	4,87	6,2		75,28		
			итого		565	15,39	14,38	88,02	549,36		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,77	6,11	7,69	92,83		
			2 блюдо	Митболы Смак с соусом томатным	90	10,54	16,93	8,8	229,77		
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		
			напиток	Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29	147,25		
			итого		750	23,58	30,52	107,66	799,66		0
1	1	**Итого за день:**			1315	38,97	44,9	195,68	1349,02		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти мясное с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,8		
			гор.блюдо	Макароны отварные	180	6,72	7,09	43,08	263,01		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Батон в ассортименте	40	3	1,16	20,56	104,68		
			фрукты								
			итого		510	18,07	20,31	82,32	590,67		0
1	2	Обед	закуска	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27		
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Плов из свинины (свин.лопатка)	190	12,5	28,46	39,99	466,16		
			гарнир								
			напиток	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			итого		700	21,78	33,39	98	779,65		0
1	2	**Итого за день:**			1210	39,85	53,7	180,32	1370,32		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	205	8,35	9,82	34,12	258,26		
			булочное	Трубочка слоёная (повидло)	35	1,64	5,74	14,41	115,86		
			гор.напиток	Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,2	4		44,8		
			итого		500	15,37	19,9	83,66	575,2		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,55	4,26	8,45	78,35		
			2 блюдо	Пельмени отварные МБ мясные с маслом	200	13,36	24,56	43,38	448,01		
			гарнир								
			напиток	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Плюшка Московская	50	4,25	3,19	31,17	170,39		
			итого		700	23,08	32,46	124,01	880,48		0
1	3	**Итого за день:**			1200	38,45	52,36	207,67	1455,68		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	205	5,08	7,33	45,06	266,53		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			фрукты								
				Сыр порционный	20	4,87	6,2		75,28		
			итого		540	13,65	14,17	90,08	548,75		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,17	4,21	13,02	98,65		
			2 блюдо	Котлета Классная с соусом томатным	90	9,29	25,04	9,71	301,37		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91		
			напиток	Напиток из ягод (смесь зам) п.с.	200	0,21	0,05	17,77	72,39		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка с маком	30	2,58	1,12	17,83	91,72		
			итого		700	25,26	36,56	112,55	880,36		0
1	4	**Итого за день:**			1240	38,91	50,73	202,63	1429,11		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти (макароны) отварные с соусом Болоньезе	225	11,46	23,76	38,59	413,99		

			булочное	Печенье Овсяное	40	2,2	5,6	25,6	161,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
			фрукты								
			итого		500	16,32	29,64	96,38	723,81		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Плов из свинины (свин.лопатка)	190	12,5	28,46	39,99	466,16		
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		
			булочное	Булочка Ванильная	50	4,15	3,9	29,51	169,74		
			итого		700	25,8	37,4	127,04	954,32		0
1	5	**Итого за день:**			1200	42,12	67,04	223,42	1678,13		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,57	7,64	42,52	273,12		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром (батон)	40	6,97	6,53	12,99	138,61		
			булочное	Печенье Курабье 20гр.для дет.питания	20	1,4	4	13	93,6		
			итого		535	17,22	18,45	91,39	606,79		0
2	1	Обед	закуска	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,11	7,35	72,47		
			2 блюдо	Котлета рубленая мясная запеченая с соусом	90	9,87	20,83	11,83	274,25		
			гарнир	Макароны отварные	180	6,72	7,09	43,08	263,01		
			напиток	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	15,3	61,39		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			хлеб черн.								
			итого		770	21,69	32,43	98,37	772,15		0
2	1	**Итого за день:**			1305	38,91	50,88	189,76	1378,94		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с мясом прессованным и томатом	200	8,22	10,6	43,05	300,53		
			булочное	Пирожок (мини) с яблоками	50	1,75	1,65	19	97,85		
			гор.напиток	Чай фруктовый	200	0,2	0,04	19,01	77,2		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								
			итого		500	13,97	12,69	105,66	592,78		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Гуляш Детский	100	11,06	28,96	3,1	317,26		
			гарнир	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32		
			напиток	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Веснушка	30	2,52	2,06	17,9	100,22		
			итого		700	23,49	41,38	92,59	836,7		0
2	2	**Итого за день:**			1200	37,46	54,07	198,25	1429,48		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	205	7,33	7,65	35,72	241,05		
			гор.блюдо	Сырники классические с молоком сгущ.	60	14,01	9,5	8,55	175,74		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3		33,6		
			итого		520	26,03	20,47	70,94	572,09		0
2	3	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом	205	1,8	7,41	11,21	118,73		
			2 блюдо	Пельмени отварные МБ мясные, с маслом	150	10,02	17,7	32,56	392		
			гарнир								
			напиток	Напиток из ягод (смесь зам) п.с.	200	0,21	0,05	17,77	72,39		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,33	9,95	49,57		
			итого		700	17,81	26,17	104	785,17		0
2	3	**Итого за день:**			1220	43,84	46,64	174,94	1357,26		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая с соусом томатным	100	6,87	18,69	10,36	237,12		
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			фрукты								
			булочное	Печенье Курабье 20гр.для дет.питания	20	1,4	4	13	93,6		
			итого		510	15,89	27,82	80,13	640,75		0

2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	200	2,43	4,63	12,02	99,47		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	210	9,97	20,34	28,66	337,58		
			гарнир								
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Плетёнка	40	3,2	5,14	23,24	151,98		
			итого		700	19,48	30,52	103,73	767,48		0
2	4	**Итого за день:**			1210	35,37	58,34	183,86	1408,23		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,72	8,74	49,35	318,93		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,4	0,4	11,3	50,4		
			гор.напиток	Коктейль мол.Милкшейк	200	5,6	3	22,4	139		
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,6		
			фрукты								
			итого		535	19,35	13,16	101,04	599,93		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей с соусом	205	1,75	6,03	9,44	99,03		
			2 блюдо	Котлета Новая с овощным соте	90	9,96	17,98	8,81	236,88		
			гарнир	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,9		
			напиток	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка с кунжутом	30	2,59	0,7	16,96	84,5		
			итого		715	21,18	30,59	108,42	793,6		0
2	5	**Итого за день:**			1250	40,53	43,75	209,46	1393,53		0
		Среднее значение за период:			1235	39,441	52,241	196,6	1424,97		#ДЕЛ/0!