Школа

Утвердил: должность

фамилия

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

дата: 16 (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 пшенная с маслом	205	8,57	8,64	39,82	271,32		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб								
			фрукты								
			булочное	Пряники мятные 30гр.	30	1,5	1,65	19,2	97,65		
				Бутерброд с сыром (батон)	45	6,75	6,92	12,85	140,67		82,06
			итого		550	17,1	17,49	86,77	572,86		82,06
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,17	4,21	13,02	98,65		
			2 блюдо	Ежики мясные Детские с соусом томатным	90	6,61	15,54	10,26	207,37		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,3	4,98	22,06	146,26		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			хлеб черн.								
			булочное	Плюшка Московская	30	2,55	1,91	18,77	102,47		114,91
			итого		715	18,05	27	101,22	726,41		114,91
1	1	**Итого за день:**			1265	35,15	44,49	187,99	1299,27		196,97
1	2	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 ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		
			хлеб	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,7	130,85		82,06
			фрукты								
			итого		500	15,34	25	71,13	570,87		82,06
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23		
			2 блюдо	Гуляш Детский	100	11,06	28,96	3,1	317,26		
			гарнир	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		114,91
			хлеб черн.								
			итого		700	22,06	37,76	88,94	790,16		114,91
1	2	**Итого за день:**			1200	37,4	62,76	160,07	1361,03		196,97
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и молок. сгущ	150	9,11	7,5	51,63	310,46		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,4	0,4	11,3	50,4		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб								
			фрукты								
			булочное	Булочка Волжанка	50	3,75	3	30	162		82,06
			итого		500	13,26	10,9	107,9	589,04		82,06
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Котлета Классная с соусом томатным	90	9,29	25,04	9,71	301,37		
			гарнир	Рагу овощное с картофелем	150	2,82	7,51	16,83	146,19		
			напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			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		114,91
			итого		700	21,8	38,32	81,99	760,03		114,91
1	3	**Итого за день:**			1200	35,06	49,22	189,89	1349,07		196,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти (макароны) отварные с соусом Болоньезе	225	11,46	23,76	38,59	413,99		
			булочное	Пряники мятные 30гр.	30	1,5	1,65	19,2	97,65		
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		82,06
			фрукты								
			итого		505	16,9	25,86	95,34	681,65		82,06
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,11	7,35	72,47		
			2 блюдо	Спагетти мясное с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,8		
			гарнир	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,6		
			напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Трубочка слоёная (повидло)	35	1,64	5,74	14,41	115,86		114,91
			итого		725	19,2	26,52	102,31	724,74		114,91
1	4	**Итого за день:**			1230	36,1	52,38	197,65	1406,39		196,97

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,57	7,64	42,52	273,12		
			гор.блюдо	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	65	3,86	1,46	28,25	141,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3		33,6		82,06
			итого		515	16,36	12,34	92,52	546,58		82,06
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	200	2,43	4,63	12,02	99,47		
			2 блюдо	Котлета Новая с овощным соте	90	9,96	17,98	8,81	236,88		
			гарнир	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,04		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			хлеб черн.								
			булочное	Сдоба обыкновенная	30	2,55	1,9	17,79	98,48		114,91
			итого		715	21,46	25,49	101	725,53		114,91
1	5	**Итого за день:**			1230	37,82	37,83	193,52	1272,11		196,97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	205	6	7,51	39,54	249,75		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	85	0,34	0,34	9,6	42,82		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13	117,77		
			фрукты								
				Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97		82,06
			итого		550	13,41	13,85	87,24	533,49		82,06
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,11	7,35	72,47		
			2 блюдо	Котлета Классная с соусом томатным	90	9,29	25,04	9,71	301,37		
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		
			напиток	Напиток Витошка витаминизированный	200			9,7	38,8		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Ромашка	30	2,77	2,9	18,3	110,38		114,91
			итого		720	21,96	37,26	91,78	790,31		114,91
2	1	**Итого за день:**			1270	35,37	51,11	179,02	1323,8		196,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом томатным	90	8,6	25,08	1,85	267,52		
			гор.блюдо	Макароны отварные	180	6,72	7,09	43,08	263,01		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		82,06
			фрукты								
			итого		500	17,6	32,41	74,66	667,03		82,06
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 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		114,91
			хлеб черн.								
			итого		700	23,34	39,56	90,81	812,66		114,91
2	2	**Итого за день:**			1200	40,94	71,97	165,47	1479,69		196,97
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,57	8,64	41,82	279,32		
			кисломол.	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,8	2,5	10	73,7		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3		33,6		82,06
			итого		565	16,44	14,5	80,95	520,04		82,06
2	3	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	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	Булочка Загадка	50	4,77	2,02	32,87	168,74		114,91
			итого		710	21,11	27,41	113,6	785,51		114,91
2	3	**Итого за день:**			1275	37,55	41,91	194,55	1305,55		196,97
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90	8,45	9,52	7,48	149,34		
			гор.блюдо	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,6		
			гор.напиток	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,3		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			фрукты								
			булочное	Пряники мятные 30 гр.	30	1,5	1,65	19,2	97,65		82,06

			итого		500	16,04	15,63	94,11	581,21		82,06
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23		
			2 блюдо	Котлета рубленая с соусом томатным	100	6,87	18,69	10,36	237,12		
			гарнир	Каша гречневая с овощами	150	6,81	16,43	31,73	302,03		
			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		114,91
			итого		750	23,4	42,87	124,52	977,5		114,91
2	4	**Итого за день:**			1250	39,44	58,5	218,63	1558,71		196,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти (макароны) отварные с соусом Болоньезе	225	11,46	23,76	38,59	413,99		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		82,06
			фрукты								
			итого		525	14,02	24,28	68,25	547,53		82,06
2	5	Обед	закуска	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27		
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	1,94	2,36	13,84	84,36		
			2 блюдо	Пельмени отварные МБ мясные, с маслом	150	10,02	17,7	32,54	329,53		
			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	25	1,7	0,33	9,95	49,57		
			булочное	Трубочка слоёная (повидло)	35	1,64	5,74	14,41	115,86		114,91
			итого		700	18,11	26,44	101,6	723,09		114,91
2	5	**Итого за день:**			1225	32,13	50,72	169,85	1270,62		196,97
		Среднее значение за период:			1234,5	36,696	52,089	185,66	1362,62		196,97