

Школа _____
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория **7-11 лет**

Согл: должность Начальник лагеря
 фамилия Аршанова
 дата 01 06 2026
 день месяц год
 должность Директор
 фамилия Кузнецов А.Д.
 дата 01 06 2026
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			итого		550	24,08	47,41	108,31	772,35		
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110	
			2 блюдо	Эсэзы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		770	38,164	42,528	90,762	905,06		
1	1	Итого за день:			1320	62,244	89,938	199,07	1677,41		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	230	20,41	12,19	20,76	268,16	227	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		595	28,81	16,39	67,74	533,76		

2	Обед	закуска	Салат из свежы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709	
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
		2 блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
		гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		780	24,56	16,1	128,11	785,04		
2	Итого за день:			1375	53,37	32,49	195,65	1318,8		
3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,24	3,89	408,6	200	
		гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
		итого		555	37,27	48,17	121,39	1089,19		
3	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
		1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/10	210	7,08	5,41	16,52	139,7	100/115	
		2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		770	31,88	36,71	112,92	917,21		
	Итого за день:			1325	69,15	84,88	234,31	2008,4		
1	3									
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
			гор. блюдо	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н

			итого		550	35,79	24,97	90,91	739,9		
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,35	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Плов из мяса кур	230	19,16	29,13	40,2	449,88	235	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		790	32,3	43,5	120,42	962,86		
1	4	Итого за день:			1340	68,09	68,47	211,33	1702,76		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
				Фрукт или сок	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		570	28,71	15,6	55,49	599,52		
	5	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	3,12	2,83	16,48	103,83	109	
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Гребешок с повидлом	80	5,49	11,49	47,75	316,05	735	
			итого		780	33,9	29,484	181,4	1134,3		
	5	Итого за день:			1350	62,61	45,084	236,89	1733,82		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	

		итого		615	19,41	17,3	104,81	661,63	
1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свежих овощей	60	0,88	3,06	2,33	40,86	49
		1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	220	2,41	6,17	12,37	115,33	105
		2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
		гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		итого		780	29,85	26,07	124,76	861,74	
1	Итого за день:			1395	49,26	43,37	229,57	1523,37	
2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		сладкое	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
		итого		570	18,97	16,66	91,23	599,27	
2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
		1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	220	5,14	3,97	12,24	107,22	117
		2 блюдо	Котлета "Дружба"	90	12,86	15,93	2,56	204,36	232
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305
		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		итого		780	28,86	27,464	101,28	774,67	
2	Итого за день:			1350	47,83	44,124	192,51	1373,94	
3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу с мясом свинины	250	14,98	29,12	31,38	449,58	263
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		560	32,08	39,43	78,66	812,04		
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,2	16,7	99	108	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		780	31,36	36,759	113,84	864,09		
2	3	Итого за день:			1340	63,44	76,189	192,5	1676,13		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424	
			итого		560	29,81	22,79	137,6	886,66		
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	111	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		780	29,11	21,13	126,63	849,07		
	4	Итого за день:			1340	58,92	43,92	264,23	1735,73		
	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из свинины	250	23,73	27,05	50,76	518	260	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом	60	7,19	13,58	83,97	113,1	805	
			итого		550	35,64	42,33	165,23	798,7		
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,22	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		890	18,4	19,9	123,49	774,55		
2	5	Итого за день:			1440	54,04	62,23	288,72	1573,25		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,17	1036	39,94	282,6	501	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		610	18,09	1062,9	107,07	646,82		
3	1	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Биточек рыбный	90	11,45	9,17	8,72	163,7	237	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		825	25,98	22,77	112,5	772,49		
3	1	Итого за день:			1435	44,07	1085,6	219,57	1419,31		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		550	30,5	35,75	83,88	791,1		
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	225	5,68	4,39	15,53	127,44	114	
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425	
			итого		805	35,28	33,4	173,1	1145,82		
3	2	Итого за день:			1355	65,78	69,15	256,98	1936,92		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	303,67	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		600	27,41	13,6	64,69	517,27		
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110	
			2 блюдо	Гуляш из свинины с соусом	120	10,42	28,36	0,72	299,81	437	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		770	28,65	44,95	103,07	962,51		
3	3	Итого за день:			1370	56,06	58,55	167,76	1479,78		

4	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,24	3,89	408,6	200	
		гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
		итого		555	37,27	48,17	121,39	1089,19		
4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701	
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
		2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
		гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		790	37,94	34,82	78,93	886,53		
4	Итого за день:			1345	75,21	82,99	200,32	1975,72		
5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		сладкое	Булочка ванильная	100	8,01	8,35	57,11	335,2	422	
		итого		570	26,58	25,01	138,74	894,47		
5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,22	4,34	6,56	91,28	101	
		2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
		гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		780	22,684	32,028	105,26	804,88		

3	5	Итого за день:		1350	48,264	57,038	244	1699,35		
---	---	----------------	--	------	--------	--------	-----	---------	--	--