



Школа МАОУ СОШ №

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согл. должность

директор

фамилия

Молчанов Ф.Т.

дата

01 09 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итого		580	21,92	24,84	89,82	680,73	
1	1	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			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		717	32,33	35,11	90,46	812,03	
1	1	Итого за день:			1297	54,25	59,95	180,28	1492,76	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406
			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	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н
			итого		535	32,61	19,1	80,29	623,27	

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			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		768	23,36	33,544	103,99	811,66	
1	2	Итого за день:			1303	55,97	52,644	184,28	1434,93	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404
			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
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого		650	35,08	61,37	123,93	946,64	
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203
			напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			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		760	30,81	29,36	87,8	763,01	
1	3	Итого за день:			1410	65,89	90,73	211,73	1709,65	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			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		510	30,96	31,89	86,8	806,3	
1	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"+Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
			гарнир	Картофель в молоке	150	3	3,15	24,3	166,5	302
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	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
			итого		790	38,09	28,67	95,28	852,03	
1	4	Итого за день:			1300	69,05	60,56	182,08	1658,33	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			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
			итого		500	20,3	26,55	83,28	665,1	
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,5	2,1	5	40	708
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	90	11,52	9,54	9,27	171	207
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303
			напиток	Компот из смеси 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
			итого		790	21,16	26,3	78,86	738,18	
1	5	Итого за день:			1290	41,46	52,85	162,14	1403,28	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итого		530	18,84	21,34	87,94	626,73	
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	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 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
			итого		785	35,84	32	116,13	901,9	
2	1	Итого за день:			1315	54,68	53,34	204,07	1528,63	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
			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		500	26,78	50,87	69,59	653,25	
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			2 блюдо	Запеканка творожная	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			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

[illegible]

			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407
			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		880	39,86	26,54	100,1	839,02	
2	4	Итого за день:			1380	57,1	48,79	192,3	1528,72	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			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
			фрукты	Фрукт или сок (порционно)	100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого		600	26,1	32,35	91,28	774,1	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			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
			итого		788	28,85	30,82	106,99	823,2	
2	5	Итого за день:			1388	54,95	63,17	198,27	1597,3	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803

			итого			577	22,27	25,559	86,94	674,74	
3	1	Обед	напиток	Сок натуральный (порционно)		200	6,25	14,09	2,29	40	б/н
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя		200	2,07	4,3	10,3	88,89	109
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом		90	14,25	9,6	13,72	199,5	215
			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		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			900	33,11	34,99	106,27	762,29	
3	1	Итого за день:				1477	55,38	60,549	193,21	1437,03	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы		270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			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
			напиток	Сок натуральный (порционно)		200	6,25	14,09	2,29	40	б/н
			итого			710	33,15	48,99	85,17	740,72	
3	2	Обед	закуска	Икра овощная		60	1,1	4,3	5,6	65	705
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	6,32	4,88	15,04	141,6	114
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)		200	2,85	9,3	7,95	201	223
			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		40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого			790	18,89	19,9	92,16	722,85	
3	2	Итого за день:				1500	52,04	68,89	177,33	1463,57	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный		120	26,59	19,97	8	318,33	217/600

[illegible]

			итого			730	35,13	25,89	78,36	715,82
3	4	Итого за день:				1230	59,97	42,26	156,75	1282,47
3	5	Завтрак	гор блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным		110	16,72	9,75	11,5	200
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные		150	5,1	9,15	34,2	244,5
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата		200	0,181	0,181	28,4	111,39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3
			итого			500	26,201	19,781	94,78	670,49
3	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы		60	1,4	4,3	5,5	66
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	5,85	4,52	13,92	121,85
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему		90	13,46	16,69	2,67	215,14
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая		150	6,6	4,9	37,1	223
			напиток	Кофейный напиток на молоке		200	2,8	2,2	14,8	87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3
			итого			790	34,31	33,31	94,67	827,59
3	5	Итого за день:				1290	60,511	53,091	189,45	1498,08