

Школа

МБОУ СОШ №

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

октябрь 2025

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 жидкая молочная манная с маслом сливочным	205	4,72	6,97	21,32	167,90	181/11	40,70
			порцион.прод.	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15/11	10,70
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,60	0,03	9,87	41,60	375,377/11	6,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПП	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПП	1,80
			конд.изд	Кондитерские изделия	20	1,70	6,80	13,40	62,90	ПП	21,00
			итого		504	14,66	17,52	76,7	464,81		83
1	1	Обед	закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,39	8,22	19,23	138,60	102/11	12,00
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	7,46	9,49	10,70	274,10	279/11	44,87
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	5,69	6,92	36,70	223,31	171, 302/11	9,80
			напиток	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00	375,376/11	2,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,20	0,34	11,06	56,11	ПП	1,40
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПП	1,80
			итого		728	24,46	25,35	100,63	787,78		83
1	1	Итого за день:			1232	39,12	42,87	177,33	1252,59		166
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	9,49	10,70	274,10	279/11	56,93
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	5,69	6,92	36,70	223,31	171, 302/11	9,80
			закуска	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	0,55	3,8	1,07	33,41	53/15	10,50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	40,00	375,376/11	2,70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	ПП	1,92
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПП	1,15
			итого		546	17,77	20,74	79,35	675,09		83
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00	45, 47/11	14,00

			1 блюдо	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00	82/11	13,00
			2 блюдо	Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами	100	12,80	8,38	6,50	168,78	234, 229/11	36,44
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	5,69	6,92	36,70	223,31	171, 302/11	9,80
			напиток	Чай с лимоном	180	0,54	0,02	8,88	37,44	375,377/11	5,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		759	26,98	26,48	113,26	781,94		83
1	2	Итого за день:			1305	44,75	47,22	192,61	1457,03		166
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00	289/11	66,50
			закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	40,00	375,376/11	2,70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	ПР	1,92
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			итого		506	20,52	19,7	63,47	454,73		83
1	3	Обед	закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60	101/11	12,00
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00	289/11	46,98
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	25,00	176,74	349/11	8,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		709	24,41	22,38	99,39	742,21		83
1	3	Итого за день:			1215	44,93	42,08	162,86	1196,94		166
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изд	200	9,38	11,00	19,76	201,00	120/11	34,99
			порцион.прод.	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15/11	10,70
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,60	0,03	9,87	41,60	375,377/11	6,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	ПР	1,92
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			фрукты	Фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	16,74	66,60	338/11	28,00
			итого		556	16,44	15,09	67,784	449,47		83

1	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75/11	8,20
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изд	200	4,95	6,27	23,95	94,60	103/11	12,00
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	12,96	7,80	204,00	268/11	42,34
			гарнир	Каша рассыпчатая (рисовая или гречневая)	150	8,92	5,60	39,87	245,09	302/11	13,70
			напиток	Чай с сахаром	180	0,48	0,02	8,52	36,00	375,376/11	2,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		749	28,35	25,68	125,97	847,28		83
1	4	Итого за день:			1305	44,79	40,77	193,75	1296,75		166
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	13,95	12,47	35,73	305,00	291/11	66,5
			закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	40,00	375,376/11	2,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	ПР	1,92
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			итого		506	18,5	13,06	70,63	457,73		83
1	5	Обед	закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			1 блюдо	Борщ из св. капусты с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00	134/16	13,00
			2 блюдо	Плов из птицы	200	13,95	12,47	35,73	305,00	291/11	52,51
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	180	0,48	0,02	8,52	36,00	375,376/11	2,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		709	21,84	20,71	94,38	637,87		83
1	5	Итого за день:			1215	40,34	33,77	165,01	1095,6		166
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	205	4,72	6,97	21,32	167,90	181/11	40,70
			порцион.прод.	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15/11	10,70
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,60	0,03	9,87	41,60	375,377/11	6,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			конд.изд	Кондитерские изделия	20	1,70	6,80	13,40	62,90	ПР	21,00

			итого		504	14,66	17,52	76,7	464,81		83
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	2,00	15,07	64,00	45,47/11	14,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,39	8,22	19,23	138,60	102/11	12,00
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант или полуфаюрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	7,46	9,49	10,70	274,10	279/11	40,14
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	5,69	6,92	36,70	223,31	171,302/11	9,80
			напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	40,00	375,376/11	2,70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		769	27,41	27,42	123,28	896,42		83
2	1	Итого за день:			1273	42,07	44,94	199,98	1361,23		166
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	12,96	7,80	204,00	268/11	46,24
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	8,75	6,87	43,54	255,19	302/11	13,70
			закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	28,00	168,34	375,376/11	9,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,59	0,26	14,48	49,00	ПР	1,28
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			итого		536	20,41	20,66	104,77	719,12		83
2	2	Обед	закуска	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	70,71/11	10,73
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изд	200	4,95	6,27	23,95	94,60	103/11	12,00
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	12,96	7,80	204,00	268/11	40,71
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	5,69	6,92	36,70	223,31	302/11	9,80
			напиток	Чай с лимоном	180	0,54	0,02	8,88	37,44	375,377/11	5,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		749	24,24	27	113,46	724,22		83
2	2	Итого за день:			1285	44,65	47,66	218,23	1443,34		166
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сливочным	200	11,00	11,01	34,20	215,00	183/11	36,51
			порцион.прод.	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,13	66	14/11	12,75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	40,00	375,376/11	2,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	ПР	1,92

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			фрукты	Фрукты свежие порционные	100	0,78	0,60	11,74	66,60	338/11	28,00
			итого		556	15,95	16,34	76,95	491,87		83
2	3	Обед	закуска	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,72	0,4	1,56	11,70	Таб 32/13	8,20
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2,60	6,87	19,69	98,60	101/11	12,00
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	13,26	3,51	160,00	290/11	44,31
			гарнир	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41	202,309/11	11,73
			напиток	Чай с сахаром	180	0,48	0,02	8,52	36,00	375,376/11	2,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		749	26,15	27,34	101,41	668,12		83
2	3	Итого за день:			1305	42,1	43,68	178,36	1159,99		166
2	4	Завтрак	2 блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	9,49	10,70	274,10	279/11	46,41
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	8,75	6,87	43,54	255,19	302/11	13,7
			закуска	Икра кабачковая	60	1,6	2,2	4,2	57,00	Таб.32/13	10,3
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	28,00	168,34	375,377/11	9,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,03	0,30	13,32	68,12	ПР	1,54
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			итого		540	21,17	19,37	106,69	856,88		83
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1,60	2,20	4,20	57,00	Таб.32/13	10,30
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,39	8,22	19,23	138,60	102/11	12,00
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	9,49	10,70	274,10	279/11	41,14
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	5,69	6,92	36,70	223,31	302/11	9,80
			напиток	Чай с лимоном	180	0,54	0,02	8,88	37,44	375,377/11	5,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,56	0,45	21,71	105,21	ПР	2,56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20	ПР	1,80
			итого		749	28	27,62	111,82	886,86		83
2	4	Итого за день:			1289	49,17	46,99	218,51	1743,74		166
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	13,95	12,47	35,73	305,00	291/11	63,45
			закуска	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	2,00	15,07	64,00	45,47/11	14,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	40,00	375,376/11	2,70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,34	0,28	14,45	69,99	ПР	1,70

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	ПР	1,15
			итого		504	19,01	14,98	81,65	513,12		83
2	5	Обед	закуска	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00	45,47/11	14,00
			1 блюдо	Борщ из св. капус с карт.	200	3,61	7,39	14,00	132,00	82/11	13,00
			2 блюдо	Плов из птицы	200	13,95	12,47	35,73	305,00	291/11	43,31
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	28,00	138,34	349/11	9,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,89	0,23	9,65	62,34	ПР	1,14
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,74	0,30	9,99	51,00	ПР	1,65
			итого		703	23,37	23,69	112,44	752,68		83
2	5	Итого за день:			1207	42,38	38,67	194,09	1265,8		166
		Среднее значение за период:			1263,1	43,43	42,865	190,07	1327,3		166