

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	8,90	31,20	268,00	2/71
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	11,15	10,28	148,51	1/57
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,24	0,05	14,07	55,61	11\54
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
			фрукты							
			соус	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	11,16	44,80	12\7
			итого		520	15,72	20,46	79,22	574,92	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	4,77	2,58	54,03	7/23
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	2,94	8,97	193,07	6\73
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	41,00	191,04	8/84
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,07	35,42	200,44	5/54
			напиток	Напиток из вишни	200	0,12	0,03	19,42	74,79	11/7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	15,85	96,69	
			итого		870	30,61	27,11	139,92	887,41	
1	1	Итого за день:			1390	46,33	47,57	219,14	1462,33	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	14,30	3,57	251,03	4\56
				Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	3,05	10,15	83,76	1\1
			гор.напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,14	11/56
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	

			<i>итого</i>		530	19,57	18,15	50,89	489,89	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	4,80	4,74	63,53	7/48
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	10,25	37,50	178,07	6/57 (2004 № 139)
			2 блюдо	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	15,70	48,29	408,60	9/17
			гарнир							
			напиток	Компот из кураги	200	0,14	0,10	21,64	83,96	11/52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			<i>итого</i>		810	27,36	31,81	145,53	888,87	
1	2	Итого за день:			1340	46,93	49,96	196,42	1378,76	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	6,76	9,01	36,01	245,48	2/62/1
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	11,15	10,28	148,51	1\57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	11,30	96,57	11/51
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	40	0,19	0,12	0,48	48,19	12/2
			<i>итого</i>		530	17,05	23,25	66,41	577,43	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	2,42	9,68	83,94	7/19
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	5,89	17,95	159,79	6/51
			2 блюдо	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	13,67	18,98	16,12	327,07	8/26
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,28	3,60	22,92	141,83	5/58
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,05	36,17	55,61	11/53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			<i>итого</i>		850	29,09	31,90	136,20	922,94	
1	3	Итого за день:			1380	44,84	54,15	202,61	1500,37	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	4,84	13,24	163,63	9/10
			гарнир	Булгур с овощами	150	7,80	8,10	34,20	251,93	5\78

			гор.напиток	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,05	9,63	37,58	11/18
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,6	10,66	53,9	
			итого		610	17,59	14,35	91,15	609,00	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,33	4,81	7,75	76,75	7/75
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	8,20	10,64	30,56	197,44	6/63
			2 блюдо	Греча по-Царски с птицей (филе бедра) и овощами	200	23,89	9,33	47,39	359,53	9/65
			напиток	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,07	21,67	83,45	11/5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			итого		770	36,24	25,33	124,05	794,52	
1	4	Итого за день:			1380	53,83	39,68	215,20	1403,52	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	9,76	10,50	38,01	295,48	2/57
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	11,15	10,28	148,51	1/57
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,64	2,73	24,19	129,57	11/59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	30	0,14	0,09	9,20	36,14	12\2
			итого		510	20,00	24,71	90,02	648,38	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	4,58	3,83	61,40	7/59
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	7,80	15,95	199,79	6/70
			2 блюдо	Жаркое по домашнему с птицей (филе куриное)	200	22,00	26,31	70,38	327,07	9/66
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,10	1,50	83,96	11/1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	12,54	58,16	
			итого		800	33,11	39,63	120,88	807,73	
1	5	Итого за день:			1310	53,11	64,34	210,90	1456,12	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	9,76	12,12	38,01	295,48	2/62-1

				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	11,15	10,28	148,51	1\57
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,24	0,05	14,07	55,61	11/54
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	30	0,14	0,09	9,2	36,14	12\2
			итого		540	17,92	23,89	88,24	613,08	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	4,77	2,58	54,03	7/23
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	11,25	12,32	168,07	6/73
			2 блюдо	Гуляш из курицы (грудка куриная)	100	23,89	9,33	47,39	359,53	9/21
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	4,00	45,65	265,93	5/74
			напиток	Напиток из вишни	200	0,18	0,05	9,63	37,58	11/7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
итого		860	38,08	30,36	150,93	1039,85				
2	1	Итого за день:			1400	56,00	54,25	239,17	1652,94	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Филе куриное тушеное с овощами	100	10,64	9,83	17,59	127,46	9\13
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	4,07	48,42	200,44	5/54
			гор.напиток	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,05	9,63	37,58	11/18
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,6	10,66	53,9	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
итого		620	17,85	15,31	109,72	521,33				
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,12	4,80	6,16	75,20	7/75
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	12,08	17,95	199,79	6/70
			2 блюдо	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	13,89	24,29	306,80	10/5
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,28	4,26	22,92	141,83	5/58
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,1	21,64	83,96	11\1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	

			итого		840	27,60	35,85	117,98	923,61	
2	2	Итого за день:			1460	45,45	51,16	227,70	1444,94	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая пшениная с маслом сливочным	220	9,98	10,81	43,48	308,26	2\60
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	11,15	10,28	148,51	1\57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	11,30	96,57	11/51
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из абрикоса	30	0,12	0,00	8,37	33,60	12/7
			итого		510	20,20	24,93	81,77	625,61	
2	3	Обед	закуска	Морковные палочки	80	1,04	0,08	5,52	48,00	7/83
			1 блюдо	Борщ с морской капустой	250	4,31	6,90	27,60	176,44	6/2
			2 блюдо	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	18,69	44,29	406,80	9/17
			гарнир							
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,05	0,30	55,61	11/53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			итого		810	26,42	26,68	111,07	841,55	
2	3	Итого за день:			1320	46,62	51,61	192,84	1467,16	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	15,40	11,99	223,93	3\11
			соус	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	10,65	95,22	
			гор.напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,14	11/17
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,6	10,66	53,9	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
			итого		510	19,67	19,47	74,64	547,49	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,70	0,90	2,80	61,60	7/59
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	10,64	58,00	191,44	6/63
			2 блюдо	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	200	11,64	15,60	14,80	372,80	9\60
			напиток	Компот из кураги	200	0,14	0,10	21,64	83,96	11/52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	

			соус							
			итого		810	26,76	28,20	130,60	864,51	
2	4	Итого за день:			1320	46,43	47,67	205,24	1412,00	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	230	5,98	6,20	31,04	233,13	2/61-1
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	11,15	10,28	148,51	1\57
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,39	1,10	16,65	78,95	11/59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	30	0,14	0,09	9,20	36,14	11/51
			итого		520	13,97	18,78	75,51	535,41	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	4,80	3,44	63,20	7/48
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	10,44	7,77	45,16	208,00	6\57
			2 блюдо	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	11,67	16,98	11,12	262,00	8/26
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	4,07	35,42	200,44	5/54
			напиток	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0	0	18,63	71,53	11\15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			итого		830	32,67	34,34	138,79	921,19	
2	5	Итого за день:			1330	46,64	53,12	214,30	1456,60	
		Среднее значение за период:			1363	48,62	51,35	212,352	1463,47	

Цена
45,30
42,99
7,34
2,71
10,30
108,64
21,92
42,00
68,7
20,67
6,06
1,80
1,80
162,95
58,16
19,65
3,34
1,80
25,69

108,64
21,73
42,00
87,64
4,38
3,60
3,60
162,95
34,48
39,55
17,59
1,80
15,22
108,64
14,26
42,00
69,59
29,8
3,70
1,80
1,80
162,95
59,40
15,48

4,06
1,80
25,69
2,21
108,64
21,73
42,00
87,64
4,38
3,60
3,60
162,95
38,27
26,85
24,16
1,80
17,56
108,64
21,73
42,00
87,64
4,38
3,60
3,60
162,95
45,30

42,99
7,34
2,71
10,30
108,64
14,26
42,00
69,59
29,8
3,70
1,80
1,80
162,95
61,46
14,10
3,34
2,25
25,69
1,80
108,64
13,36
42,00
82,21
14,08
7,70
1,80
1,80

162,95
40,02
35,85
15,34
1,80
15,63
108,64
34,80
42,00
74,57
4,38
3,60
3,60
162,95
61,76
11,86
4,38
2,25
25,69
2,70
108,64
19,24
42,00
84,49
13,62
1,80
1,80

162,95
39,52
29,42
24,16
1,80
13,74
108,64
13,36
42,00
82,21
14,08
7,70
1,80
1,80
162,95

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026