

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|--------------|-------------|-----------------------|--------------|--|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с горохом |
| | | | 2 блюдо | Котлета мясная с соусом |
| | | | гарнир | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | фрукты | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Плов из говядины |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | Напиток из шиповника |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | фрукты | |
| | | | сладкое | Йогурт |
| <i>итого</i> | | | | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | фрукты | | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Котлеты мясные с соусом |
| | | | гарнир | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным |
| | | | напиток | Чай с молоком |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | сладкое | |
| | | | фрукты | Яблоко |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Борщ на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Рыба жареная |
| | | | гарнир | Картофель отварной |
| | | | напиток | Компот из с/фруктов |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | Яйцо вареное |
| | | | фрукты | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Суп лапша домашняя на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Котлеты мясная с соусом |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изд. на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Плов из говядины |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | фрукты | |
| | | | | Сыр молочный |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 1 | Итого за день: | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с горохом на кост.бульоне |
| | | | 2 блюдо | Гуляш из говядины с соусом |
| | | | гарнир | Картофельное пюре |
| | | | напиток | Чай с сахаром с лимоном |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | фрукты | |
| | | | сладкое | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|--|
| | | | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты и картофелем на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Оладьи из творога с вареньем |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | Чай с молоком |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | фрукты | Яблоко |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты на костном бульоне |
| | | | 2 блюдо | Биточки мясные с соусом |
| | | | гарнир | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным |
| | | | напиток | Компот из сж/фруктов |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | Суп с рыбными консервами (сайра) |
| | | | 2 блюдо | Тефтели мясные с соусом |
| | | | гарнир | Макаронные изд.отварные с маслом сливочным |
| | | | напиток | Сок натуральный |
| | | | хлеб бел. | Хлеб йодированный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | |
| | | Среднее значение за период: | | |

Утвердил: должность **Директор школы**
 фамилия **Круглова А.Б.**
 дата **9 1 2025**
день месяц год

| Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|-----------------|--------|--------|--------------|------------------|----------------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 144 | 4,35 |
| 100-50 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 381 | 65,19 |
| 150-8 | 4,59 | 6,74 | 31,47 | 209,25 | 242 | 11,84 |
| 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 | 1,93 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 480 | 27,582 | 28,773 | 94,45 | 751,17 | | 86,41 |
| 480 | 27,582 | 28,773 | 94,45 | 751,17 | | 86,41 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 250 | 1,75 | 4,975 | 7,775 | 83 | 142 | 4,47 |
| 250 | 18,9 | 18,6 | 49,2 | 440 | 370 | 72,17 |
| | | | | | | |
| 200 | 0,7 | 0 | 0,38 | 97,0238 | 519 | 6,84 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 95 | 2,19 | 2,38 | 15,77 | 95 | | 23,46 |
| 825 | 26,332 | 26,238 | 91,675 | 802,944 | | 110,04 |
| 825 | 26,332 | 26,238 | 91,675 | 802,944 | | 110,04 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--------|---------|--------|---------|-----|--------|
| 480 | 31,792 | 31,208 | 98,83 | 797,97 | | 86,55 |
| 480 | 31,792 | 31,208 | 98,83 | 797,97 | | 86,55 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 250 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 147 | 4,61 |
| 250 | 18,9 | 18,6 | 49,2 | 440 | 370 | 75,35 |
| | | | | | | |
| 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 | 1,93 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 15 | 3,84 | 3,9 | 0 | 51,45 | | 14,72 |
| 745 | 28,332 | 25,633 | 101,58 | 750,62 | | 99,71 |
| 745 | 28,332 | 25,633 | 101,58 | 750,62 | | 99,71 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 144 | 4,35 |
| 100-50 | 29,43 | 31,43 | 6 | 424,286 | 367 | 78,77 |
| 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 429 | 16,89 |
| 200 | 0,224 | 0,0517 | 15,2 | 61 | 494 | 3,41 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 630 | 37,896 | 42,6147 | 71,23 | 819,206 | | 106,52 |
| 630 | 37,896 | 42,6147 | 71,23 | 819,206 | | 106,52 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|--------|---------|-----|--------|
| 250 | 1,825 | 5 | 10,65 | 95 | 128 | 7,07 |
| 200-15 | 22,4 | 25,4 | 35 | 458 | 329 | 61,75 |
| | | | | | | |
| 200 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,9795 | 495 | 8,62 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| 140 | 0,49 | 0,49 | 12,04 | 57,7193 | | |
| | | | | | | |
| 620 | 29,058 | 32,6259 | 78,415 | 726,619 | | 80,54 |
| 620 | 29,058 | 32,6259 | 78,415 | 726,619 | | 80,54 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 250 | 1,75 | 4,975 | 7,775 | 83 | 142 | 4,47 |
| 100-50 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 381 | 65,19 |
| 150-8 | 4,59 | 6,74 | 31,47 | 209,25 | 242 | 11,84 |
| 200 | 0,5 | 0 | 27,04 | 110,024 | 508 | 5,77 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 480 | 27,432 | 29,498 | 99,135 | 776,194 | | 90,37 |
| 480 | 27,432 | 29,498 | 99,135 | 776,194 | | 90,37 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 250 | 9,23 | 7,23 | 16,05 | 166,25 | 153 | 29,69 |
| 100-50 | 13,57 | 21,86 | 16,29 | 315,714 | 390 | 54,14 |
| 150-7 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 144,9 | 291 | 12,09 |
| 200 | 0 | 0 | 24 | 96 | | 19,34 |
| 30 | 2,792 | 0,283 | 18,55 | 87,92 | | 3,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 480 | 31,252 | 30,053 | 103,93 | 810,784 | | 118,36 |
| 480 | 31,252 | 30,053 | 103,93 | 810,784 | | 118,36 |
| 613 | 29,9336 | 30,4463 | 92,006 | 770,132 | | 95,932 |