

Школа

МОУ Гаевская ООШ

/твердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Шарапова О.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29 4 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	Макаронные изделия	180	6,57	5	39,9	235,57	688	11,34
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	943	0,64
			хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			фрукты								
				Сыр	30	2,32	2,95	0	36,4	42	24,6
				Печенье	60	3	12	30	245		26,4
			<i>итого</i>		500	14,76	20,94	97,91	624,77		66,39
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	90	1,76	3,6	8,4	72,8		
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,4	3,54	25,46	161,3	206	25,06
			2 блюдо	Котлеты	90	13,05	14,76	11,61	233,1	608	68,57
			гарнир	Греча рассыпчатая отварная	180	8,4	5,22	34,74	223,2	679	7,88
			напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	943	0,64
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
			фрукты	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	33		19,2
			<i>итого</i>		910	34,68	28,51	124,5	873,24		126,83
1	1	Итого за день:			1410	49,44	49,45	222,4	1498		193,22
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами изделиями	200	6,05	5,6	18,25	147,6	93	12,69
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	20	76	291	4,9
			хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			фрукты								
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		12,6

				Батон с маслом сливочным	40	2,37	8,64	16,38	153		19
				<i>итого</i>	510	16,19	19,83	68,94	519,4		52,6
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	90	0,64	3,1	2,4	44	13	13,8
			1 блюдо	Суп-уха	200	7	3,46	12,26	109,3	84	22,91
			2 блюдо	Жаркое с говядиной по - по домашнему	200	15	16,3	20,6	291	436	75,07
			гарнир								
			напиток	Компот	200	1	0,06	27,5	110	868	8,25
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
				Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	8,2
				<i>итого</i>		750	30,03	27,06	85,57	712,54	
1	2	Итого за день:			1260	46,22	46,89	154,5	1231,9		186,31
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рисовая молочная каша с маслом	200	7,76	10	43,52	296	168	19,67
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	943	0,64
			хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			фрукты								
				печенье	60	3	12	30	245		26,4
				Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	8,2
			<i>итого</i>		500	15,95	25,94	101,5	685,2		58,32
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,86	6,6	10,86	110	54	24,75
			2 блюдо	Шницель	90	13,05	14,76	11,61	233,1	608	42,35
			гарнир	Макаронные изделия	180	6,57	5	39,9	235,57	688	11,34
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	959	11,02
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
			фрукты	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94		33,4
				<i>итого</i>		920	29,87	32,07	130,3	939,67	

1	3	Итого за день:			1420	45,82	58,01	231,8	1624,9		186,66
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	200	7,04	7,6	36,8	245,6	168	17,87
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	959	11,02
			хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			фрукты								
				печенье	60	3	12	30	245		26,4
				Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	8,2
				<i>итого</i>	500	18,55	27,26	106,3	752		66,9
1	4	Обед	закуска	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	187	12,6
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,66	6,79	74,66	77	23,99
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	24	11,6	1,74	207,34	694	44
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26	187		9,83
			напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	943	0,64
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
				Бананы	200	3	0	44	190		38,4
				<i>итого</i>	1000	41,85	29,09	115,6	871,76		134,94
1	4	Итого за день:			1500	60,4	56,35	221,9	1623,8		201,84
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,44	8,8	35,2	249,6	168	18,3
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	943	0,64
			хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			фрукты								
				печенье	60	3	12	30	245		26,4
				Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	8,2
				<i>итого</i>	500	15,63	24,74	93,21	638,8		56,95
1	5	Обед	закуска	Помидор	90	0,56	5,92	2,32	64,8	66	27
			1 блюдо	Суп с домашней лапшой	200	2,26	3,46	10,54	82,66	286	23,15
			2 блюдо	Тефтели мясные	100	14,42	15,25	11,42	241,67	679	47,6

			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая	180	3,72	3,54	37,62	201		9,93
			напиток	Витаминный напиток "Витошка"	200			19			9
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
			<i>итого</i>		820	25,03	29,36	103,7	711,93		122,16
1	5	Итого за день:			1320	40,66	54,1	196,9	1350,7		179,11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	200	7,04	7,6	36,8	245,6	168	17,87
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	943	0,64
			хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			фрукты								
				печенье	60	3	12	30	245		26,4
				Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	8,2
			<i>итого</i>	500	15,23	23,54	94,81	634,8		56,52	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197	24,82
			2 блюдо	Гуляш	90	25,03	23,63	4,22	255,9	591	70,2
			гарнир	Макаронные изделия	180	6,57	5	39,9	235,57	688	11,34
			напиток	Кисель	200	0	0	20	76	291	4,9
			хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
			хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
			фрукты	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94		33,4
				<i>итого</i>	920	38,15	34,71	119,8	879,9		150,14
2	1	Итого за день:			1420	53,38	58,25	214,6	1514,7		206,66
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рисовая молочная каша с маслом	200	7,76	10	43,52	296	168	19,67
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	959	11,02
		хлеб	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41	

		1 блюдо	Суп картофельный макаронами изделиями с курой	200	2,14	2	15,06	89,34	208	18,75
		2 блюдо	Птица запеченая	90	30,1	25,34	0,28	347,9	637	46,6
		гарнир	Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26	187	694	9,83
		напиток	Витаминый напиток"Витошка"	200			19	80		9
		хлеб бел.	Хлеб крестьянский 1 сорт	30	2,67	0,99	14,01	79,8		3,41
		хлеб черн.	Хлеб крестьянский 2 сорт	20	1,4	0,2	8,8	42		2,07
		фрукты	Бананы	200	3	0	44	190		38,4
		<i>итого</i>		940	43,39	35,57	127,2	1016		128,06
2	5	Итого за день:		1440	58,09	61,44	226,4	1706,8		199,97
		Среднее значение за период:		1383	51,653	57,15	206,4	1514,3		207,332