

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность
фамилия

дата

Ген. Директор АО "РШП"

Дахнов Д. А.

31

8

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	Каша овсяная (вязкая) молочная, масло (порциями)	200	9	16	25	272	173-11, 14-11	46,20
				Сыр (порциями)	20	5	5	0	67	15-2011	32,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	9	33	376-2011	1,95
			хлеб	Хлеб йодированный	35	3	0	25	84		3,73
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		18,72
			итого		535	17	22	68	501		102,60
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	1	6	2	54	20-15	20,70
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	11	80	82-2011	12,14
			2 блюдо	Биточки мясные со сметанным соусом	90	10	16	12	225	268-2011	62,09
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	6	45	279	302-2011	24,16
			напиток	Компот из компотной смеси с/м	200	0	0	13	54	342-11	16,59
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	21	98		4,81
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	29	2	0	12	60		3,04
			итого		804	27	32	115	850		143,53
1	1	Итого за день:			1339	44	54	183	1351		246,13
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (филе)	200	14	13	42	339	291-15	67,46
				Сыр (порциями)	10	3	3	0	33	15-2011	16,00
			закуска	Икра свекольная	80	1	6	9	85	75-211	12,75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	37	376-2011	2,16
			хлеб	Хлеб йодированный	40	3	0	20	96		4,23
			итого		530	21	22	81	590		102,60
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	70	1	4	7	63	45-11	12,68
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	16	96	103-11	12,37
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12	10	20	136	229-2011	48,64
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	21	145	312-15	30,53
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	19	90	388-11	13,23
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		18,72
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	40	3	0	10	96		4,26

			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	29	2	0	12	60		3,10
			итого		879	24	24	115	730		143,53
1	2	Итого за день:			1409	45	46	196	1320		246,13
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные (особые) с кашей пшенной рассыпчатой	260	17	21	53	467	269-2011,302-11	76,43
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	3,88
			хлеб	Хлеб йодированный	44	3	0	22	106		4,61
			закуска	Огурцы натуральные свежие	70	1	1	2	10	71-15	17,68
			итого		574	21	22	86	620		102,60
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	45	53-11	15,82
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4	4	16	118	102-11	10,68
			2 блюдо	Птица запеченная (тушка)	100	18	13	1	172	293-15	84,38
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	4	31	184	312-15	18,96
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	78	495-2021	7,25
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	41	3	0	22	98		4,30
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	20	1	0	8	41		2,14
			итого		771	33	25	102	737		143,53
1	3	Итого за день:			1345	54	47	188	1357		246,13
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом	200	15	19	38	322	224-2011	74,70
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0	0	10	39	377-2011	4,08
			хлеб	Хлеб йодированный	48	4	0	25	115		5,10
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		18,72
			итого		558	20	20	82	521		102,60
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	54	52-2011	7,53
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	11	80	82-2011	12,14
			2 блюдо	Тефтели из птицы с овощами	100	14	19	27	291	1143	77,47
			гарнир	Картофель отварной с укропом	150	3	4	18	137	310-15	29,94
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	14	56	342-11	10,26
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	38	3	0	20	91		4,05
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	20	1	0	8	41		2,14
			итого		768	24	31	102	750		143,53
1	4	Итого за день:			1326	44	51	185	1272		246,13
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш свиной с кашей пшеничной с маслом	290	20	33	46	571	260-15,302-2011	83,55

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	3,88
			хлеб	Хлеб йодированный	41	3	0	21	98		4,3
			закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	1	3	6	54	45-11	10,87
			итого		591	24	37	82	760		102,60
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	7	2	67	20-15	25,88
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	99	96-11	17,02
			2 блюдо	Птица, тушеная в соусе	100	15	12	3	178	290-15	51,91
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	6	45	279	302-11	24,16
			напиток	Компот из компотной смеси с/м	200	0	0	13	54	ТТК от 03.07.20	16,59
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3	0	23	108		4,81
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	30	2	0	12	62		3,16
			итого		835	33	30	112	847		143,53
1	5	Итого за день:			1426	57	67	194	1608		246,13
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба"	240	7	11	47	316	175-2011	43,65
				Яйца вареные	48	6	6	0	75	209-15	20,80
				Сыр (порциями)	20	5	5	0	67	15-2011	32,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	37	376-2011	2,16
			хлеб	Хлеб йодированный	38	3	0	19	91		3,99
			итого		546	21	22	76	586		102,60
2	1	Обед	закуска	Огурцы натуральные свежие	100	1	1	3	14	71-15	25,26
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	11	80	82-2011	12,14
			2 блюдо	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом	100	12	13	7	124	297-2011	61,07
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	6	41	256	309-2011	25,28
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	19	90	388-11	13,23
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	42	3	0	21	101		4,41
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	20	1	0	8	41		2,14
			итого		862	26	24	111	706		143,53
2	1	Итого за день:			1408	47	46	187	1292		246,13
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченый) с соусом молочным	160	14	16	26	287	222	74,74
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0	0	10	39	377-2011	4,08
			хлеб	Хлеб йодированный	48	4	0	25	115		5,06
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	10	45		18,72
			итого		518	19	16	70	487		102,60

2	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	2	5	10	90	45-11	18,11
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5	5	19	147	102-11	20,01
			2 блюдо	Плов из птицы (филе)	200	17	18	40	380	291-15	78,45
			напиток	Компот из компотной смеси с/м	220	1	0	14	59	ТТК от 03.07.20	18,24
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	35	3	0	23	108		3,59
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	4	0	25	115		5,13
			итого		850	32	29	130	898		143,53
2	2	Итого за день:			1368	50	45	200	1385		246,13
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом и кашей гречневой	260	22	16	58	547	295-11,302-11	79,55
			закуска	Огурцы натуральные свежие	60	0	1	2	8	71-15	15,16
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	3,88
			хлеб	Хлеб йодированный	38	3	0	19	91		4,01
			итого		558	25	17	88	684		102,60
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	90	1	6	4	72	23-15	33,29
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1	4	9	78	99-11	14,07
			2 блюдо	Мясо тушеное свинина	100	11	24	2	266	256-11	57,94
			гарнир	Каша пшеничная с маслом	200	9	6	48	287	302-2011	20,75
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	14	56	342-11	10,26
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	40	3	0	20	96		4,23
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	28	2	0	11	58		2,99
			итого		858	27	40	110	912		143,53
2	3	Итого за день:			1416	52	57	198	1596		246,13
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели говяжьи со сметанным соусом и макаронными изделиями отварными	290	14	19	49	419	279-15,309-2011	85,27
			закуска	Икра свекольная	60	1	4	6	64	75-2011	9,56
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	3,88
			хлеб	Хлеб йодированный	37	3	0	19	89		3,89
			итого		587	18	23	84	608		102,60
2	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	1	3	6	54	45-11	10,87
			1 блюдо	Суп картофельный рисовый	250	2	3	17	103	101-15	14,58
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свиной лопатки	200	14	21	21	327	259-15	74,00

			напиток	Компот из компотной смеси с/м	200	0	0	13	54	ТТК от 03.07.20	16,59
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0	0	11	45		18,72
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	48	4	0	25	115		5,13
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	35	2	0	14	72		3,64
			<i>итого</i>		893	24	28	106	770		143,53
2	4	Итого за день:			1480	42	51	190	1378		246,13
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью и каша пшеничная с маслом	290	20	12	52	400	54-25, 302-2011	87,12
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	37	377-2011	3,88
			хлеб	Хлеб йодированный	39	3	0	20	94		4,07
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	54	52-2011	7,53
			<i>итого</i>		589	24	16	86	585		102,60
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов № 20-15	80	1	6	2	54	20-15	20,70
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4	4	17	118	102-11	10,68
			2 блюдо	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	18	10	11	128	472	66,83
			гарнир	Пюре картофельное	160	3	5	27	197	312-15	32,57
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	78	495-2021	7,25
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	32	2	0	16	77		3,36
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	20	1	0	8	54		2,14
			<i>итого</i>		792	30	25	101	706		143,53
2	5	Итого за день:			1381	54	41	187	1291		246,13
		Среднее значение за период:			1389,8	49	51	191	1385		246,13