

Школа

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Кольцова О.А.

Возрастная категория

7-17 лет

дата

1

9

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 геркулесовая молочная	200	5	10	13	161	44	26,3
			гор.напиток	Какао	200	5	5	22	156	382	18,12
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Яблоки	100	0,7	0,7	17	90	11002	18,87
			итого		550	16,7	23,7	67	564		83,85
1	1	Завтрак 2	фрукты	Груши	100	0	0	10	47	11001	30,94
				Бутерброд с ветчиной	70	5	8	15	155	107	40,6
				Кофейный напиток	200	3	3	23	135	57	12,71
			итого		370	8	11	48	337		0
1	1	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью с растительным маслом	100	1	5	5	70	1014	8,82
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом	300	8	8	20	183	146	41,03
			2 блюдо	Рыба отварная	120	20	11	4	260	21	78,83
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4	9	29	220	46	15,17
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	19	60	50	10,88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7
			итого		1170	40	33	117	993		0
1	1	Полдник	булочное	Рогалик сырный	100	7	11	47	318	25	20,5
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	63	22,8
			итого		300	13	17	56	438		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Куры отварные	100	25	22	0	298	7	31,04
			гарнир	Макароны отварные со сливочным маслом	200	8	9	49	308	53	16,1
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	63	64	5,13
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			итого		650	37	31	87	779		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			3040	114,7	115,7	375	3111		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	7	10	36	265	47	21,9
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	23	135	57	12,71
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Мандарины	100	1	0	8	38	11002	30,94
			итого		550	17	21	82	595		86,11
1	2	Завтрак 2	фрукты	Яблоки	100	0,7	0,7	17	90	11002	18,87
				Бутерброд с джемом	55	4	27	20	325	12011	16
				Чай с лимоном	200	0	0	15	65	63	6
			итого		355	4,7	27,7	52	480		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1	10	7	124	81	10,8
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	300	15	9	43	313	148	40,49
			2 блюдо	Котлета мясная	110	16	24	14	344	55	71,34
			гарнир	Макароны отварные со сливочным маслом	200	8	9	49	308	53	16,1
			напиток	Компот из с/м вишни и черной смородины	200	0	0	28	114	128	19,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7
			итого		1160	47	52	181	1403		0
1	2	Полдник	булочное	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	17	19	3	251	181	17,27
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23
			итого		355	18	19	23	336		0
1	2	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	230	24	14	24	321	118	83,23
			гарнир								
			напиток	Чай с молоком	200	2	2	18	93	166	8,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			итого		580	30	16	65	524		0

[illegible]

[illegible]

			итого			690	26	9	53	497	0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
	булочное										
	напиток										
	фрукты										
	итого				0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			3119	140	121	357	3233		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	200	10	11	40	293	41	18,28
			гор.напиток	Какао	200	5	5	22	156	382	18,12
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Бананы	100	3	1	42	192		17
			итого		550	24	25	119	798		73,96
1	5	Завтрак 2	фрукты	Яблоки	100	0,7	0,7	17	90	11002	18,87
				Сочни с творогом	90	12	11	2	351		36
				Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	63	22,8
			итого		390	18,7	17,7	28	561		0
1	5	Обед	закуска	Помидоры консервированные	100	1	0	2	13	191	9,95
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	300	7	9	12	157	151	40,14
			2 блюдо	Плов из кур	250	31	36	56	677	72	45
			гарнир								
			напиток	Компот из с/м вишни и черной смородины	200	0	0	28	114	128	19,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7
			итого		1100	46	45	138	1161		0
1	5	Полдник	булочное	Пирожки из свежей капусты	100	6	9	37	256	35	12
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23
			итого		300	7	9	57	341		0
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			2340	95,7	96,7	342	2861		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин 2	кислолом.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	5	6	16	138	4002	18,28
			гор.напиток	Какао	200	5	5	22	156	382	18,12
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Груши	100	0	0	10	47	11001	30,94
			итого		550	16	19	63	498		87,9
2	1	Завтрак 2	фрукты	Мандарины	100	1	0	8	38	11002	30,94
				Кофейный напиток	200	3	3	23	135	57	12,71
				Бутерброд с ветчиной	70	5	8	15	155	107	40,6
			итого		370	9	11	46	328		0
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	2	5	8	87	11	10,15
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом	300	6	10	12	171	162	42,88
			2 блюдо	Рыба отварная	120	20	11	4	260	21	78,83
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4	9	29	220	46	15,17
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	19	60	50	10,88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7
			итого		1170	39	35	112	998		0
2	1	Полдник	булочное	Крендель сахарный	100	8	9	59	343		15
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	63	22,8
			итого		300	14	15	68	463		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Пельмени отварные с маслом сливочным	230	25	43	37	639		18

			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	63	64	5,13
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			итого		580	29	43	75	812		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
	булочное										
	напиток										
	фрукты										
	итого				0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			2970	107	123	364	3099		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	9	13	35	295	45	20
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	3	3	23	135	57	12,71	
	хлеб		Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56	
	фрукты		Яблоки	100	0,7	0,7	17	90	11002	18,87	
	итого			550	18,7	24,7	90	677		72,14	
2	2	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	100	1	0	8	43	11001	13,65
				Кефир 2,5%	200	10	6	7	126	82	20,9
				Сахаринка	75	2	12	45	270		40,5
	итого			375	13	18	60	439		0	
2	2	Обед	закуска	Салат из капусты свежей с кукурузой консервированной	100	1	3	6	60	1013	13
	1 блюдо		Суп картофельный с фрикадельками	300	9	7	14	160	140	67,23	
	2 блюдо		Тефтели мясные	220	21	20	20	245	145	66,6	
	гарнир		Макароны отварные со сливочным маслом	200	8	9	49	308	53	16,1	
	напиток		Компот из плодов сухих	200	2	1	32	133	10010	15,73	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7	
	итого			1270	48	40	161	1106		0	
2	2		Полдник	булочное	Пудинг творожный	200	30	20	32	433	311
	напиток	Сок фруктовый		200	1	0	20	85	60	23	
		Сосиска отварная		100	11	24	0	261	11	39,8	
	итого			500	42	44	52	779		0	

2	2	Ужин	гор.блюдо	Капуста тушеная с колбасными изделиями	250	4	9	7	131	122	28,3
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	65	63	6
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			итого		600	8	9	45	306		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			3295	129,7	135,7	408	3307		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	17	19	3	251	181	17,27
			гор.напиток	Какао	200	5	5	22	156	382	18,12
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Бананы	150	3	1	42	192		17
			итого		555	31	33	82	756		72,95
2	3	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	100	1	0	8	43	11001	13,65
				Йогурт питьевой 2,5%	200	10	6	7	126	177	39,8
				Печенье	60	3	11	38	270		13,44
			итого		360	14	17	53	439		0
2	3	Обед	закуска	Салат с соленым огурцом и растительным маслом	100	1	14	2	139	1008	14
			1 блюдо	Суп Харчо	300	12	13	20	239	150	51,24
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	9	22	42	403	119	113,76
			гарнир								
			напиток	Компот из с/м вишни и черной смородины	200	0	0	28	114	128	19,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7
			итого		1100	29	49	132	1095		0
2	3	Полдник	булочное	Плюшка	100	8	9	59	343	26	15
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23
				Сосиска отварная	100	11	24	0	261	11	39,8

			итого		400	20	33	79	689		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Плов с мясом	250	37	21	61	584	10	87,83
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	65	63	6
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			итого		600	41	21	99	759		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			3015	135	153	445	3738		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	300	3	4	10	87	200	21,54
				Салат из моркови с растительным маслом и сахаром	100	1	7	9	107	1017	8,8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	23	135	57	12,71
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Яблоки	100	0,7	0,7	17	90	11002	18,87
			итого		750	13,7	22,7	74	576		82,48
2	4	Завтрак 2	фрукты	Груши	100	0	0	10	47	11001	30,94
				Гренки с сыром	50	6	8	15	157	12012	19,56
				Какао	200	5	5	22	156	382	18,12
			итого		350	11	13	47	360		0
2	4	Обед	закуска	Помидоры консервированные	100	1	0	2	13	191	9,95
			1 блюдо	Свекольник со сметаной и яйцом	300	15	11	13	213	140	44,06
			2 блюдо	Гуляш	100	17	10	4	173	4	80
			гарнир	Пюре из бобовых с маслом	210	18	9	47	340	73	13,72
			напиток	Компот из плодов сухих	200	2	1	32	133	10010	15,73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3	0	17	90	2	7
			итого		1160	60	31	138	1072		0
2	4	Полдник	булочное	Сочни с творогом	90	12	11	2	351		36
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23
				Ветчина	60	5	2	1	38	172	34,8

			итого			350	18	13	23	474	0	
2	4	Ужин	гор.блюдо	Куры отварные		100	25	22	0	298	7	31,04
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		200	6	6	25	173	30	18,55
			напиток	Сок фруктовый		200	1	0	20	85	60	23
			хлеб	Хлеб пшеничный		150	4	0	23	110	1	11
			итого			650	36	28	68	666		0
2	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:				3260	138,7	107,7	350	3148		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная		200	8	10	35	264	43	20,59
			гор.напиток	Кофейный напиток		200	3	3	23	135	57	12,71
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром		50	6	8	15	157	104	20,56
			фрукты	Груши		100	0	0	10	47	11001	30,94
			итого			550	17	21	83	603		84,8
2	5	Завтрак 2	фрукты	Апельсины		100	1	0	8	43	11001	13,65
				Йогурт питьевой 2,5%		200	10	6	7	126	177	39,8
				Печенье		60	3	11	38	270		13,44
			итого			360	14	17	53	439		0
2	5	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью с растительным маслом		100	1	5	5	70	1014	8,82
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками		300	11	15	35	322	155	32
			2 блюдо	Куры отварные		100	25	22	0	298	7	31,04
			гарнир	Капуста белокочанная тушеная		200	5	6	22	162	169	18
			напиток	Компот из с/м вишни и черной смородины		200	0	0	28	114	128	19,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		150	4	0	23	110	1	11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		100	3	0	17	90	2	7
			итого			1150	49	48	130	1166		0
2	5	Полдник	булочное	Сахаринка		75	2	12	45	270		40,5
			напиток	Сок фруктовый		200	1	0	20	85	60	23

			Ветчина	60	5	2	1	38	172	34,8
			итого	335	8	14	66	393		0
2	5	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		2395	88	100	332	2601		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	6	Завтрак 2	фрукты							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное							

			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	7	Полдник	булочное							
			напиток							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого	0	0	0	0	0		0
2	7	Итого за день:		0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:		2943,4	118,52	120,02	379	3161,5		#ДЕЛ/0!