

Школа _____

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюдфамилия Кольцова О.А. *О.А.*

Возрастная категория

7-17 лет

дата

2

3

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
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		650	37	31	87	779		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								

			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	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	
			<i>итого</i>			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	14	27	20	325	12011	16	
				Чай с лимоном	200	0	0	15	65	63	6	
			<i>итого</i>			355	14,7	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	17	70	65	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	
			<i>итого</i>			1160	47	52	170	1359		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	
			<i>итого</i>			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	6	8	15	157	61	8,94	
			хлеб	Хлеб пшеничный	150	4	0	23	110	1	11	
			<i>итого</i>			580	34	22	62	588		0

			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	7	Итого за день:			0	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
			<i>итого</i>		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	60	2,7	2,7	45,6	216	12014	34,8
			<i>итого</i>		360	6,7	5,7	76,6	389		0
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	2	5	8	87	11	10,15
			1 блюдо	Борщ	300	8	12	14	151	137	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
			<i>итого</i>		1170	41	37	114	978		0
2	1	Полдник	булочное	Крендель сахарный	100	8	9	59	343		15
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	63	22,8
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		580	29	43	75	812		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			2960	106,7	119,7	396,6	3140		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
			<i>итого</i>		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		20,9
				Сахаринка	75	2	12	45	270		40,5
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		1270	48	40	161	1106		0
2	2	Полдник	булочное	Пудинг творожный	200	30	20	32	433	311	52,59
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23
				Сосиска отварная	100	11	24	0	261	11	39,8
			<i>итого</i>		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	
			<i>итого</i>		600	8	9	45	306		0	
2	2	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
			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		
			фрукты	Бананы	150	3	1	42	192		17	
			<i>итого</i>		555	31	33	82	756		52,39	
			2	3	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	100	1	0	8	43
				Йогурт питьевой 2,5%	200	10	6	7	126	177	39,8	
				Печенье	60	3	11	38	270		13,44	
			<i>итого</i>		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	145	19	16	21	303	6	113,76	
			гарнир									
			напиток	Компот из с/м вишни и черной смородины	200	0	0	17	70	65	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	
			<i>итого</i>		995	39	43	100	951		0	
			2	3	Полдник	булочное	Плюшка	100	8	9	59	343
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23	
				Сосиска отварная	100	11	24	0	261	11	39,8	

			<i>итого</i>		290	13	11	22	436		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
			<i>итого</i>		650	36	28	68	666		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			3100	140,7	110,7	336	3128		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
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		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		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	17	70	65	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
			<i>итого</i>		1150	49	48	119	1122		0
2	5	Полдник	булочное	Сахаринка	75	2	12	45	270		40,5
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	60	23

2	7	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
2	7	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
2	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
2	7	Итого за день:		0	0	0	0	0	0	
		Среднее значение за период:		2894	116,99	118,39	373,66	3087,6		#ДЕЛ/0!