

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая молочная
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			выпечка	Булочка с орехами
				Масло сливочное
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Курица отварная
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущённым молоком
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с птицей
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Напиток сокосодержащий
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие

				Масло сливочное
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Кисель из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
				Жаркое по-домашнему
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной
				Котлета из курицы
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			выпечка	Пирог домашний с маком
			закуска	Овощи по сезону
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя
			2 блюдо	Котлета рыбная Любительская
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов сладкий с изюмом
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Голубцы ленивые
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное
				Тефтели из говядины с рисом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты
			закуска	Овощи по сезону
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом
			2 блюдо	Котлета из курицы
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Напиток сокосодержащий
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты
				Масло сливочное
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущённым молоком
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			выпечка	Булочка с орехами
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп гороховый

			2 блюдо	Голубцы ленивые
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Кисель из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая на молоке
				Масло сливочное
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих фруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
				Жаркое по-домашнему
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			закуска	Зеленый горошек
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Кекс творожный
				Сыр твёрдых сортов в нарезке
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
		<i>итого</i>		
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя
			2 блюдо	Курица отварная
			гарнир	Каша пшеничная
			напиток	Напиток сокосодержащий
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб бородинский
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Луценко**  
 дата **1 6 2026**  
день      месяц      год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	5.000	5.120	20.300	142.000	302/сб.уо	58.3
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
200	0.200	0.050	15.000	56.000	54-45 гн	2.54
50	3.950	0.500	24.150	118.300	пром.	1.43
100	3.800	3.000	24.100	130.700	768/2004	26.3
10	0.080	7.250	0.130	66.100	53-1-з	9.7
580	16.98	19.14	83.68	579.9		115.91
60	0.800	9.150	4.500	41.580	табл.	40
200	2.800	5.000	13.000	91.000	54-8с	21.75
90	10.000	6.100	2.800	162.400	54-21м	89.09
150	5.000	5.400	26.850	179.600	255/1994	28.4
200	0.200	0.100	28.600	111.000	585/1994	26.5
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
790	25.52	26.71	114.75	779.58		209.19
1370	42.5	45.85	198.43	1359.48		325.1
200	6.600	9.970	29.600	234.000	296/1994	67.15
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
200	3.800	3.600	12.600	100.400	54-21гн	16.2
50	3.950	0.500	24.150	118.300	пром.	1.43
100	0.400	0.400	9.800	47.000	табл.	30
570	18.7	17.69	76.15	566.5		132.42
60	0.700	7.450	5.500	73.000	табл.	25
225	2.100	3.600	8.300	88.140	138/2004	22.41
90	11.700	8.800	10.360	175.300	54-16м	109.58
150	5.120	6.250	26.400	194.000	516/сб.уо	13.7
200	0.000	0.000	23.400	89.000	пром.	18.54
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
815	26.34	27.06	112.96	813.44		192.68
1385	45.04	44.75	189.11	1379.94		325.1
200	5.950	5.400	23.600	129.200	54-19к	38.47
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
200	1.800	1.200	13.300	86.000	689/2004	12.18
50	3.950	0.500	24.150	118.300	пром.	1.43
100	1.500	0.500	21.000	96.000	табл.	25

10	0.080	7.250	0.130	66.100	53-1-з	9.7
580	17.23	18.07	82.18	562.4		104.42
60	1.300	6.800	12.850	92.000	табл.	25
200	1.700	4.260	17.880	90.240	54-2с	27.33
200	0.200	0.000	23.000	52.900	54-22хн	17.25
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
200	16.150	14.230	19.200	347.830	54-9м	147.65
750	26.07	26.25	111.93	776.97		220.68
1330	43.3	44.32	194.11	1339.37		325.1
150	2.800	5.200	23.000	186.000	54-6г	16.25
90	10.000	5.800	1.200	104.000	54-5м	47.2
200	0.200	0.050	15.000	56.000	54-45 гн	2.54
50	3.950	0.500	24.150	118.300	пром.	1.43
100	1.900	4.980	18.000	105.240	512/1999	28.63
60	0.360	2.970	2.080	14.200	табл.	18
650	19.21	19.5	83.43	583.74		114.05
60	1.060	8.100	8.300	114.300	табл.	25
200	3.800	3.270	10.800	91.200	106/2003	19.34
100	10.500	8.500	8.000	148.200	54-14р	118.78
150	3.150	5.200	21.450	127.950	472/1994	27.33
200	0.200	0.100	28.600	111.000	54-1хн	17.15
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
800	25.43	26.13	116.15	786.65		211.05
1450	44.64	45.63	199.58	1370.39		325.1
200	5.160	9.600	34.300	241.360	302/сб.уо	62.3
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
200	3.800	3.600	12.600	100.400	54-21гн	16.2
40	2.370	0.400	19.320	94.660	пром.	1.14
100	0.400	0.400	9.800	47.000	табл.	25
20	1.320	0.240	6.680	34.670	пром.	1.15
580	17	17.46	82.7	584.89		123.43
60	2.630	6.200	3.400	44.310	табл.	30
200	3.600	3.740	17.600	106.660	54-3с	26.85
100	8.200	7.050	6.000	117.400	54-3м	112.88
150	4.050	8.100	24.000	207.000	255/1994	11.14
200	0.270	0.050	27.000	108.000	585/1994	17.35
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73

800	25.47	26.1	117	777.37		201.67
1380	42.47	43.56	199.7	1362.26		325.1
150	3.150	5.200	21.450	127.950	472/1994	27.33
90	11.700	8.800	10.360	175.300	54-16м	109.58
200	0.200	0.050	15.000	56.000	54-45 гн	2.54
40	2.370	0.400	19.320	94.660	пром.	1.14
100	0.010	0.400	8.250	52.000		20
60	0.200	3.830	2.500	14.000	табл.	18
20	1.320	0.240	6.680	34.670	пром.	1.15
660	18.95	18.92	83.56	554.58		179.74
60	2.070	6.600	10.340	92.300		20
200	2.300	2.340	12.800	82.780	138/yo	14.36
90	10.000	5.800	1.200	104.000	54-5м/2022	75.7
200	5.200	10.600	32.000	245.200	508/2004	13.6
200	0.000	0.000	23.200	84.000	пром.	18.54
50	3.950	0.500	24.150	118.300	пром.	1.43
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
830	25.5	26.2	113.71	778.58		145.36
1490	44.45	45.12	197.27	1333.16		325.1
200	5.950	5.400	23.600	129.200	54-19к	38.47
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
200	1.800	1.200	13.300	86.000	689/2004	12.18
40	2.370	0.400	19.320	94.660	пром.	1.14
100	1.500	0.500	20.000	96.000		25
10	0.080	7.250	0.130	66.100	53-1з	9.7
20	1.320	0.240	6.680	34.670	пром.	1.15
590	16.97	18.21	83.03	573.43		105.28
60	0.560	3.100	12.350	38.950	табл.	16
200	1.700	4.260	17.880	90.240	54-2с	27.33
100	14.400	13.340	2.600	191.100	54-2м	139.64
150	2.800	5.200	23.000	186.000	54-6г	16.25
200	0.001	0.000	18.000	82.000	588/yo	17.15
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
800	26.181	26.86	112.83	782.29		219.82
1390	43.151	45.07	195.86	1355.72		325.1
200	6.600	9.970	29.600	234.000	296/1994	68
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
200	2.400	3.200	14.300	85.000	693/yo	16.2
30	2.370	0.300	14.490	71.000	пром.	0.86
100	3.800	3.000	24.100	130.700	768/2004	26.3
550	19.12	19.69	82.49	587.5		129
60	3.120	7.860	9.330	122.140		22
200	2.800	5.000	13.000	91.000	54-8с	21.75

100	8.200	7.050	6.000	117.400	54-3м	118.43
150	5.000	5.400	26.850	179.600	255/1994	17.4
200	0.400	0.000	27.500	96.000	640/уо	13.36
50	3.950	0.500	24.150	118.300	пром.	1.43
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
790	25.45	26.17	116.85	776.44		196.1
1340	44.57	45.86	199.34	1363.94		325.1
200	6.500	6.100	20.000	146.300	257/1994	58.3
10	0.080	7.250	0.130	66.100	53-1з	9.7
200	0.260	0.050	15.220	59.000	685/2004	4.14
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
100	1.500	0.500	19.300	95.000	табл.	25
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
590	17.03	17.72	83.63	575.2		116.5
60	0.250	6.600	11.000	48.400	табл.	20
225	3.400	4.650	15.750	109.600	138/2004	29.53
200	0.270	0.050	27.000	108.000	639/2004	21.4
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
200	16.150	14.230	19.200	347.830	54-9м	134.22
775	26.79	26.49	111.95	807.83		208.6
1365	43.82	44.21	195.58	1383.03		325.1
150	9.000	14.000	3.300	237.000	54-1о	72.1
60	1.600	0.300	4.380	34.800	54-20з	18.3
200	0.200	0.050	15.000	56.000	54-45 гн	2.54
40	2.370	0.400	19.320	94.660	пром.	1.14
50	0.800	1.200	32.150	61.700	54-5в	16.7
20	3.950	3.220	0.000	66.800	54-1з	17.64
20	1.320	0.240	6.680	34.670	пром.	1.15
540	19.24	19.41	80.83	585.63		129.57
60	0.650	5.450	6.120	16.000	табл.	20
200	3.800	3.270	10.800	91.200	106/2003	19.34
90	10.000	6.100	2.800	162.400	54-21м	120.6
200	5.200	10.600	32.000	245.200	508/2004	13.6
200	0.000	0.000	23.200	92.000	пром.	18.54
60	4.740	0.600	28.980	142.000	пром.	1.72
30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.	1.73
840	26.37	26.38	113.92	800.8		195.53
1380	45.61	45.79	194.75	1386.43		325.1
1388	43.9551	45.016	196.37	1363.37		325.1