

Школа

МАОУ "ИСОШ"

Утвердил: должность

ПБОУЛ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Копытов А.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 1 2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории, ккал	М.г. растительного	Цена, руб.
1	1	Завтрак	1 блюдо	Ромштекс из кури с соусом	100	7,4	18,1	4,1	222,8		90
			гарнир	Каша гречневая с овощами	150	7,3	9,9	32,8	248,6	166	24
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	19
			гор.напиток	Кофейный напиток	180	1,3	1,2	20,2	96,3	432	312
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		490	19,9	38	82,6	765,5		151
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,6	5,2	16,3	124,8	91	23
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	110	8,2	20	24,5	250,2		93
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203,7	309	15
			напиток	Витаминный напиток Виташка	180	0	0	17,5	67,5		15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		700	20,6	30,7	121,8	788,2		153
1	1	Итого за день:			1190	40,5	68,7	204,4	1553,7		304
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с мясом	200	35,2	21,5	2,7	348,4	347	107
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	54	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		40
			итого		510	38,1	22,2	41,2	520,8		154
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	200	2	5,1	10,2	96	95	25
			2 блюдо	Гуляш	120	9,4	9,1	7,7	152,4	251	130
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	54	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7
			итого		710	20,3	21,2	97,8	669,4		187
1	2	Итого за день:			1220	58,4	43,4	139	1190,2		341
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	9,2	25,4	208	189	30
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72,8	15	22
			напиток	Сок	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389	30
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			сладкое	Творожный сырок с сахаром	100	14	8	12	176		73
			итого		550	27,7	23,8	80,4	654,9		161
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	200	5,6	3,7	8	89	101	23
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	110	7,2	38	15,5	433,2		88
			гарнир	Сложный овощной гарнир	150	3,3	6,8	20	156	553	26
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	25,9	119,2	388	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		700	21,1	49,4	98,4	939,4		156
1	3	Итого за день:			1250	48,8	73,2	178,8	1594,3		317
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом	250	22,2	12,2	27	312,5	436	120
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72,8	15	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	54	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		500	30,8	18,6	65,9	562,3		151
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	3,7	22,8	149,8	99/73	22
			2 блюдо	Ромштекс из кури с соусом	110	8,2	20	4,5	246,2		95
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,8	4,6	37,7	206	323	17
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	28,5	117,9	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		45
			итого		800	23,9	29,5	136,9	928,3		194
1	4	Итого за день:			1300	54,7	48,1	202,8	1490,6		345
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с морковью со сгущ.молоком	170	21	9,6	38	325,5	359	97
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78,3	16/10	7
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			сладкое	Йогурт	95	2,4	0,1	14,4	70		35
			итого		475	27,1	11,4	83,2	547,8		143
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,8	5,8	10,7	101,6	82	24
			2 блюдо	Рыба припущенная в молоке	130	21,7	12,9	4,4	226,3	230	130
			гарнир	Картофель отварной	150	3	7,6	23,8	182	203	31
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	54	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7

			итого		720	31,7	27	86	727,9		195
1	5	Итого за день:			1195	58,8	38,4	169,2	1275,7		338
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка с рисом, джемом	170	21,8	14,9	40,2	381	14/5	100
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	19
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	52,2	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		410	25,9	23,7	79,2	631		128
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	2,3	5,8	11,7	109,6	94	24
			2 блюдо	Ромштекс из кури с соусом	110	8,2	20	4,5	246,2		95
			гарнир	Каша гречневая с овощами	150	7,3	9,9	32,8	248,6	166	24
			напиток	Витаминный напиток Витошка	180	0	0	17,5	67,5		15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		700	22,2	36,3	95,5	813,9		165
2	1	Итого за день:			1110	48,1	60	174,7	1444,9		293
2	2	Завтрак	1 блюдо	Гуляш	100	7,8	7,6	6,4	127	251	112
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203,7	309	15
			напиток	Компот из ягодной смеси	180	0,4	0	24,6	95,4	638	12
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			сладкое	Йогурт	95	2,4	0,1	14,4	70		35
			итого		555	18,3	12,9	95,1	570,1		178
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	5,3	2,6	13,2	97,9	87	30
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	110	8,2	20	24,5	250,2		93
			гарнир	Сложный овощной гарнир	150	3,3	6,8	20	156	553	26
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,5	112	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7
			итого		700	22,3	30,1	119,8	780,1		164
2	2	Итого за день:			1255	40,6	43	214,9	1350,2		342
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное с мясом	250	11,2	19	17,8	287,5	6/8	120
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	52,2	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			выпечка	Коржик молочный	50	3,2	5,7	32,3	192		25
			итого		510	16,9	25	78,8	605,7		152
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи со сметаной	200	1,8	5	8,2	87,2	84	24
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом	110	16,2	13	6,8	172,2		100
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	22
			напиток	Напиток лимонный	180	0,1	0	21,8	83,7	436	9
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			выпечка	Булочка с сахаром	50	3,7	6,6	30,4	197		25
			итого		750	29,9	31,5	128,8	885,1		187
2	3	Итого за день:			1260	46,8	56,5	207,6	1460,8		339
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с картофелем	200	17,6	27,2	15	378	218	80
			бутерброд	Горячий бутерброд с сыром	70	10,3	15,6	19	262,2	10	47
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20,2	96,3	432	12
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			итого		480	31,5	44,3	69,4	810,5		143
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, курой	200	5,2	7,4	12,4	136,6	111	23
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	110	8,2	14	15,5	221,2		90
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	31
			напиток	Сок	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389	30
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		700	21,9	27,5	95,9	721,2		181
2	4	Итого за день:			1180	53,4	71,8	165,3	1531,7		324
2	5	Завтрак	1 блюдо	Котлета мясная с соусом	100	7,4	18,1	22,1	226,4		90
			гарнир	Сложный овощной гарнир	150	3,3	6,8	20	156	553	26
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	15	22
			напиток	Витаминный напиток Витошка	180	0	0	17,5	67,5		15
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		500	19,1	31,4	85	645,9		159
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре овощной	200	2,8	4,6	10,3	94,4	168	24
			2 блюдо	Гуляш	120	9,4	9,1	7,7	152,4	251	130
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203,7	309	15
			напиток	Компот из ягодной смеси	180	0,4	0	24,6	95,4	638	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		710	22,4	19,2	106,1	687,9		188
2	5	Итого за день:			1210	41,5	50,6	181,1	1333,8		347
		Среднее значение за период:			1217	49,16	55,37	184,78	1425,99		329