

Школа
МБОУ "Лесозаводская СШ"

Утвердил: должность
директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия
Телиус Ольга Михайловна

Возрастная категория
7-11 лет

дата
7
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 вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп.	200	6,10	4,00	39,96	208,24	173	
			кисломол.	Сыр порциями	20	6,64	5,90	0,00	71,66	15	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	4,67	19,20	155,20	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,13	0,38	7,35	33,30	338	
			итого		570	20,73	22,55	85,96	627,64		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0,86	5,22	7,87	81,90	59	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	3,83	15,70	100,13	111	
			2 блюдо	Птица или кролик отварные	100	19,67	13,33	0,00	206,67	288	
			гарнир	Овощи припущенные с маслом	150	4,82	5,43	30,90	191,73	316	
			напиток	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,60	0,10	30,00	116,00	346	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПП	
			булочное	Пирожки дрожжевые (повидлом)	75	4,11	1,35	31,43	194,00	406	
			итого		915	35,28	29,7	137,66	982,39		0
1	1	Итого за день:			1485	56,01	52,25	223,62	1610,03		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из говядины	230	19,92	24,08	18,26	377,49	259	
			закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,36	0,06	1,20	7,20	70	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП	
			фрукты	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338	
			итого		630	26,1	25,34	107,04	770,59		0
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	6,08	8,52	94,12	45	
			1 блюдо	Суп с рыбными фрикадельками и картофелем	250	7,42	4,76	21,00	198,00	106	
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины отварные	100	19,32	21,20	0,87	178,13	280	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,84	302	
			напиток	Сок фруктовый (ягодный)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	389	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПП	
			итого		840	40,34	36,88	139,25	990,43		0
1	2	Итого за день:			1470	66,44	62,22	246,29	1761,02		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	180	22,02	19,28	32,18	400,32	222	
			сладкое	Молоко сгущенное с сахаром, 5% жирности.	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПП	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1,78	0,67	26,00	125,11	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП	
			фрукты	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	15,20	57,00	338	
			итого		540	28,78	21,65	103,74	734,79		0
1	3	Обед	закуска	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	2,10	6,00	11,00	95,00	42	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102	
			2 блюдо	Печень тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	261	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	23,50	201,90	309	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,26	196,38	349	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПП	
			итого		840	29	28,77	121,35	900,87		0
1	3	Итого за день:			1380	57,78	50,42	225,09	1635,66		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные (треска)	90	10,70	3,50	7,50	104,30	234	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	3,33	19,13	109,73	312	
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,40	0,06	1,70	9,00	71	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	3,67	12,20	155,20	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,13	0,38	15,75	52,00	338	
			булочное	Пирожки дрожжевые (с рисом и яйцом № 466)	75	4,88	2,97	29,78	173,00	406	
			итого		715	26,95	14,31	105,38	696,75		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	96	
			2 блюдо	Бефстроганов из мяса отварного	90	9,67	9,87	4,27	136,53	250	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	29,84	231,86	302	
			напиток	Сок фруктовый или овощной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПР	
			итого		830	25,63	26,01	100,55	762,73		0
1	4	Итого за день:		1545	52,58	40,32	205,93	1459,48		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленная из птицы	90	8,34	9,85	10,01	162,00	295	
			гор.блюдо	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	321	
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (бананы)	100	1,15	0,50	21,00	96,00	338	
			итого		715	27,23	28,59	122,38	860,16		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,67	4,09	1,81	64,65	20	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82	
			2 блюдо	Котлета мясная натуральная рубленая	90	9,87	17,33	8,80	230,67	267	
			гарнир	Рис отварной	150	3,67	4,42	26,67	210,11	304	
			напиток	Компот из кураги	200	1,30	0,08	34,68	184,64	348	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПР	
			булочное	Пирожки дрожжевые (мясом и яйцом № 458)	75	9,04	5,72	27,09	196,00	406	
			итого		905	28,62	36,98	132,56	1076,43		0
1	5	Итого за день:		1545	46,81	61,85	237,85	1740,59		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,30	8,60	23,20	183,40	175	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382	
			кисломол	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
			булочное	Пирожки дрожжевые (повидлом)	75	5,11	1,35	31,43	194	406	
			итого		525	18,45	18,26	100,08	661,75		0
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,00	7,00	4,00	80,00	23	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,70	2,78	30,58	90,68	98	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	259	
			напиток	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,96	0,21	7,35	33,30	338	
			итого		920	29,82	34,71	102,15	760,01		0
2	1	Итого за день:		1445	48,27	52,97	202,23	1421,76		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	8,27	10,02	8,79	131,00	268	
			закуска	Зеленый горошек консервированный	60	2,70	0,40	7,50	42,00	ПР	
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,67	5,42	2,00	210,11	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,13	0,38	15,75	52,00	338	
			итого		715	23,94	18,47	103,12	764,04		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54	
			1 блюдо	Щи из капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	88	
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (треска)	110	14,71	4,81	10,31	143,41	234	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	112,20	309	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	388	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	21,76	91,96	ПР	
			булочное	Пирожки дрожжевые (с яблочным фаршем № 470)	75	4,48	1,81	39,89	193,81	406	

[illegible]

