Школа МБОУ "Верхнестарицкая ООШ"

Утвердил: должность И.о. директора

фамилия Исаева Ю.В.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	115	11,7
			закуска								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5	493	5,7
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			фрукты								
			хлеб								
			бутерброд	батон с сыром	60	6,62	9,48	10,06	152	376	12,8
			итого		500	17,71	16,55	89,45	578,87		32,4
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45	12,5
			2 блюдо	шницель из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189	59
			гарнир	рис	180	3,89	5,1	40,28	225,18	224	10,3
			напиток	компот с сухофруктами	200	0,33	0	22,66	91,98	280	9,1
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	256	2,7
			итого		815	23,56	33,78	122,15	907,35		98
1	1	**Итого за день:**			1315	41,27	50,33	211,6	1486,22		130,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	200	7,94	8	32,13	246,17	104	12,92
			Закуска								
			гор.напиток	чай	200	0,06	0	15,25	62,5	493	5,7
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,4
			фрукты								
			хлеб								
			бутерброд	батон с маслом сливочным	40	5,36	8,83	34,52	239,5	93	13,7
			итого		500	17,16	17,23	106,5	665,67		36,72
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	128	17,3
			2 блюдо	рагу из птицы	180	14	17,5	18,2	308,58	407	48,5
			гарнир								
			напиток	к/сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	280	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	256	2,7
			итого		715	22,55	37,23	91,53	826,32		80,4
1	2	**Итого за день:**			1215	39,71	54,46	198,03	1491,99		117,12
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	106	12,2
			закуска								
			гор.напиток	чай	200	0,06	0	15,25	62,5	493	5,7
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	3,3
			фрукты								
			сладкое								
			бутерброд	батон с маслом сливочным	50	5,36	8,83	34,52	239,5	93	13,7
			итого		500	15,75	16,26	113,15	664,42		34,9
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42	13,8
			2 блюдо	биточки куриные	100	11,02	12,45	7,52	186,09	209	30,5
			гарнир	макароны отварные	180	5,52	5,3	35,33	211,09	227	9,2
			напиток	компот с сухофруктами	200	0,33	0	22,66	91,98	280	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			итого		790	27,68	38,45	132,51	897,26		65,4
1	3	**Итого за день:**			1290	43,43	54,71	245,66	1561,68		100,3
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	114	14,3
			закуска								
			гор.напиток	какао на сгущенном молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	8,9
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	108	4,4
			фрукты								
			хлеб								
			бутерброд	батон с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	376	14,8
			итого		505	19,32	20,41	93,31	633,78		42,4
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47	11,1
			2 блюдо	кура отварная	100	34,5	41,62	5,44	534,29	210	28
			гарнир	картофельное пюре	180	3,2	6,06	23,3	160,46	241	21,6
			напиток	чай	200	0,06	0	15,25	62,5	493	5,7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	256	2,7

			итого		815	46,91	63,61	105,61	1195,99		73,5
	4	**Итого за день:**			1320	66,23	84,02	198,92	1829,77		115,9
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195,1	53	16,9
			закуска								
			гор.напиток	чай	200	0,06	0	15,25	62,5	493	3,7
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			фрукты								
			хлеб								
			гренки	гренки с сыром	60	7,75	13,4	15,1	212,2	90	14,8
			итого		540	18,59	21,45	79,61	587,3		37,6
1	5	Обед	закуска	винегрет, яйцо отварное	120	1,26	10,14	8,32	129,26	1	25,5
			1 блюдо	суп с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	46	8,5
			2 блюдо	котлета рыбная	100	10,39	1,93	6,79	85,93	161	22
			гарнир	рис отварной	180	3,72	5,44	37,77	215,05	225	10,3
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27	110	283	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			итого		910	25,46	30,2	131,34	910,68		78,2
1	5	**Итого за день:**			1450	44,05	51,65	210,95	1497,98		115,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая	220	6,33	8,9	25,49	207,38	109	14,75
			закуска								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	5,1
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			фрукты								
			Кисломолоч								
			бутерброд	хлеб с маслом	50	5,36	8,59	19,76	169	93/517	13,7
			итого		500	15,59	17,89	84,85	553,88		35,75
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44	16,2
			2 блюдо	тефтели из говядины	100	12,58	14,6	8,74	217,83	201	58
			гарнир	гречка рассыпчатая	180	5,82	5,43	45	263,8	219	9,2
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	280	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	265	2,7
			итого		815	26,98	38,96	128,85	1003,5		98
2	1	**Итого за день:**			1315	42,57	56,85	213,7	1557,38		133,75
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52	12,6
			гор.напиток	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285	8,9
			хлеб	хлеб	30	2,28	0,24	14,76	7,5	108	2,2
			фрукты								
			бутерброд	хлеб с повидлом	40	1,7	4,3	32,6	176	95	5
			кисломолоч	йогурт	100	2,8	2,5	12,73	85	б.н	11,4
			итого		620	14,97	17,01	109,02	586,05		40,1
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из рыбной консервы с крупой	250	6,22	8,21	18,39	170,98	154	21,3
			2 блюдо	шницель куриный	100	11,02	12,45	7,52	186,09	377	28
			гарнир	картофельное пюре/тушеная капуста	230	3,2	6,6	23,3	160,46	241	21,6
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27	110	283	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	256	2,7
			итого		865	27,32	40,33	116,07	942,18		85,5
2	2	**Итого за день:**			1485	42,29	57,34	225,09	1528,23		125,6
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112	12,2
			закуска								
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	8,9
			хлеб	хлеб пшеничный	55	2,28	0,24	17,8	14,8	108	2,2
			фрукты								
			сладкое								
			бутерброд	батон с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	45	14,3
			итого		500	18,62	20,31	86,99	538,96		37,6
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	свекольник со сметаной	200	2,18	4,45	11	94	131	15,2
			2 блюдо	голень куриная	100	13,8	12,7	8,7	204	389	33
			гарнир	макароны отварные	180	5,52	5,3	35,33	211,09	227	9,2
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	280	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,4	454	2,7
			итого		765	27,88	32,78	114,04	875,97		72
2	3	**Итого за день:**			1265	46,5	53,09	201,03	1414,93		109,6

	4	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	102	12,1
			сладкое								
			гор.напиток	какао на сгущенном молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	8,9
			хлеб	хлеб с маслом	70	3,08	8,59	19,76	169	93	11,4
			фрукты								
			хлеб								
			кисломоч	йогурт	100	2,28	2,5	12,73	85	б.н	13,7
			итого		570	15,69	23,33	93,62	649,26		46,1
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63	15,5
			2 блюдо	плов из птицы	230	37,2	45,33	41,05	747,09	211	40,4
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	280	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			соус	соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,4	454	2,7
			итого		765	45,67	61,99	110,7	1221,8		70,5
2	4	**Итого за день:**			1335	61,36	85,32	204,32	1871,06		116,6
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	200	23,6	21,8	30,1	441	320	22,6
			закуска	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	31	11,9
			гор.напиток	чай	200	0,1	0	15	60	493	3,7
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	108	2,2
			фрукты								
			хлеб								
			соус	молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,4	65,6	481	8
			итого		560	30,46	35,12	82,02	794,1		48,4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51	17,2
			2 блюдо	рыба тушеная	100	15,42	13,47	5,61	205,32	171	19
			гарнир	картофельное пюре	180	3,2	6,6	23,3	160,46	241	21,6
			напиток	компот с сухофруктами	200	0,56	0	27	110	280	7,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	141	109	2,2
			итого		790	27,27	37,21	105,96	874,87		69,7
2	5	**Итого за день:**			1350	57,73	72,33	187,98	1668,97		118,1
		Среднее значение за период:			1334	48,514	62,01	209,73	1590,82		118,317