

Школа МАОУ Ильинская СОШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: Должность

Фамилия: Южакова Е.А.

Дата

28.05.2026



Неделя	День	Применение	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	220	13,2	11	38,83	308	259	27,03				
				Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,8	74,8	69	10,55				
				гор.напиток	200	3,3	2,9	13,8	94	462	8,06				
				Хлеб бел.	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31				
				Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	82	31,8				
				<i>итого</i>											
				Закуска	640	19,57	22,17	85,57	626		79,75				
				1 блюдо	100	0,8	6	2,6	68	15	28,21				
				2 блюдо	220	8,14	7,15	13,09	149,6	124	16,5				
				гарнир	150	20	19	6	242	325	44,56				
Напиток	200	5,4	8	11,6	140	377	12,32								
Хлеб бел.	200	0	0	19	80	507	11,75								
Хлеб черн.	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31								
Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,6								
<i>итого</i>															
1	1	Итого за День:													
					920	38,04	41,15	75,79	788,6		117,25				
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1560	57,61	63,32	161,36	1414,6		197				
				Масло сливочное	220	32,5	20,1	31,2	438	279	77,02				
				гор.напиток	10	0,05	7,25	0,8	74,8	69	10,55				
				Хлеб бел.	200	1,4	1,2	11,4	63	464	5,33				
				Фрукты	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31				
				<i>итого</i>											
				закуска	636	36,87	29,47	73,1	713,72		115,01				
1	2			Обед	1 блюдо	Винегрет с капустой морской	80	7,2	5,6	5,36	100,8	49	14,89		
						Сул-пюре из картофеля с грибами	230	8,2	5,2	41	240,7	132/143	21,9		
						2 блюдо	100	16	15	5	219	327	55,49		
		гарнир	150			2,97	4,46	31,2	186,45	207	6,96				
		Напиток	200			0,6	0,1	20,1	84	494	7,44				
		Хлеб бел.	30			2,3	0,3	14,5	70	573	2,31				

			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,6
			<i>итого</i>		810	38,67	31,36	126,16	939,95		110,59
			Итого за День:		1446	75,54	60,83	199,26	1653,67		225,6
1	2										
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268	39,8
			бутерброд	Бутерброд с джемом и маслом	45	1,6	3,8	23,4	134	72	12,45
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460	7,19
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			фрукты	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,5	66	82	28,5
			<i>итого</i>		625	23,33	32,15	68,2	654		90,25
1	3	Обед	закуска	Салат из свежты с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	81,6	28	8,42
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2,08	8,72	10,6	87,6	100	11,14
			2 блюдо	Бевстроганов из куры с соусом	140	19,7	18,7	1,2	252	366,408	78,49
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,4	254	256	12,28
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	484	3,75
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,6
			<i>итого</i>		870	33,68	33,82	98,5	844,2		117,99
			Итого за День:		1495	57,01	65,97	166,7	1498,2		208,24
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	225	6,22	6,6	31,24	209	230	19,04
			сыры	Сыр	20	4,6	5,9	0	71,6	75	17,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	1,65
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			фрукты	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,2	544	31,8
			яйцо	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267	10,4
			<i>итого</i>		695	19,14	18,22	72,98	530,8		83
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,64	4,8	2,08	54,4	15	29,59
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	250	16,75	12,13	16,75	242,5	128	10,46
			2 блюдо	Рыба, тушенная в соусе с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103	299	57,65
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,4	38,8	219	385	11,97
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2,84

			Напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494	2,84
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,6
			<i>Итого</i>		750	31,36	30,53	82,44	723		114
2	1		Итого за День:		1420	46,06	53,16	159,24	1297,3		196,09
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со студненным молоком	220	31,8	15,4	30	388	279	77,02
			Масло	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,8	74,8	69	10,55
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464	5,33
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,16
			Молочное	Бийогулт с фруктово-ягодным наполнителем	125	3,75	3,75	28,5	91,67		29,12
			<i>Итого</i>		585	39,3	27,9	85,2	687,47		124,18
2	2	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с грибами	280	9,1	6,4	43,7	269	135/143	18,22
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом и соусом	150	10,7	14,7	11,2	220	350/408	37,22
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,4	254	256	12,28
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2,84
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,16
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,26
			<i>Итого</i>		880	31,5	22,8	137,9	936		73,98
2	2		Итого за День:		1465	70,8	50,7	223,1	1623,47		198,16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,23	240	268	39,8
			бутерброд	Бутерброд с джемом или повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	72	12,63
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464	1,58
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			Фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82	31,8
			<i>Итого</i>		525	18,6	25,3	62,33	551		88,12
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	17	21,15
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	11,87	11,13	17,25	216,25	116	8,4
			2 блюдо	Котлета из птицы припущенная	150	15,64	15,32	10,82	230,4	372/408	51,69
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	8,15	58,29	105	377	20,27
			Напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	484	4,22
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31

			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,6
			Итого		900	36,26	41,8	128,46	794,65		109,64
			Итого за день:		1425	54,86	67,1	190,79	1345,65		197,76
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,2	8,1	24,63	200,25	139	17,76
			Масло	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,8	74,8	69	10,55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	1,65
			сыры	Сыр	15	3,48	4,42	0	53,7	75	13,35
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			сок	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501	18,2
			Итого		655	14,23	20,37	69,43	522,75		63,82
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	4,88	4,64	68,8	25	12,65
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,4	6,48	11,9	136	104	8,96
			2 блюдо	Печень куриная, тушеная в соусе	140	23,6	11,8	5,9	224,5	370/419	42,18
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,78	37,7	242,2	202	9,84
			напиток	Напиток с витаминами	200	0,67	0,27	18,3	78	496	5,62
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1,4	0,7	9	39	574	1,6
			Итого		820	45,39	31,21	101,94	858,5		83,16
2	4	Итого за день:			1475	59,62	51,58	171,37	1381,25		146,98
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,8	32,6	214	234	20,32
			закуска	Сыр порционнно	20	4,6	5,9	0	71,6	75	17,8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	8,06
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
			Фрукты	Фрукты свежие	150	0,6	3,5	23,75	66	82	27,62
			Молочное	Бийогулт с фруктово-ягодным наполнителем	125	3,75	0,6	14,7	91,67		28,19
			Итого		725	20,15	20	99,35	607,27		104,3
2	5	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	1	9,95
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	11	12,88	7,63	191,25	95	5,46
			2 блюдо	Суфле рыбное с соусом	150	14,25	10,79	4,19	161,4	303/408	64,56
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,27	8	12,27	136	377	14,57

		Напиток	Кисель с витаминами	Витюшка	200	0	0	24	95	504	12,5
		Хлеб бел.	Хлеб витаминный		30	2,3	0,3	14,5	70	573	2,31
		Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной		20	1,4	0,7	9	39	574	1,6
		Итого			950	34,67	38,67	79,99	786,65		110,95
2	5	Итого за день:			1675	54,82	58,67	179,34	1393,92		215,25
			Среднее значение за период:		1498,6	58,596	55,825	183,18	1426,78		195