

Школа

ГБОУ ООШ с.ВОЛЬНАЯ СОЛЯНКА

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом
			гор.блюдо	сосиски молочные
			гор.напиток	кисель
			хлеб	хлеб пшеничный 1
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая
			1 блюдо	щи со сметаной на МКБ
			2 блюдо	плов с куриным филе
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"
			гор.блюдо	творожная запеканка со сгущенным молоком
			гор.напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб	бутерброд с сыром на батоне
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	салат витаминный с маслом растительным
			1 блюдо	суп лапша с курицей
			2 блюдо	тефтели тушеные в соусе
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	бутерброд с маслом и сыром
			гор.блюдо	каша гречневая с филе куриным
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с черносливом
			1 блюдо	суп гороховый на МКБ
			2 блюдо	рагу из овощей с курицей
			гарнир	
			напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая рассыпчатая
			гор.блюдо	котлеты куриные
			гор.напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	суп рисовый с курицей
			2 блюдо	сосиски молочные
			гарнир	макароны отварные с маслом
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная овсяная
			гор.напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			хлеб	бутерброд с маслом на батоне
			итого	
1	5	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с морковью
			1 блюдо	борщ на МКБ со сметаной
			2 блюдо	жаркое по-домашнему с курицей
			гарнир	
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из манной крупы
			гор.блюдо	творожная запеканка со сгущенным молоком
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	салат Радужный
			1 блюдо	рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной
			2 блюдо	тефтели рыбные из филе минтая
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	котлеты куриные
			гарнир	рис отварной
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	сосиски молочные
			гарнир	макароны отварные с маслом
			напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	тефтели тушеные в соусе
			гарнир	пюре картофельное
			гор.напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	борщ на МКБ со сметаной

			2 блюдо	котлеты куриные
			гарнир	горошница
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная
			гор.блюдо	омлет натуральный
			гор.напиток	напиток из плодов шиповника
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с яблоком
			1 блюдо	суп лапша на МКБ
			2 блюдо	жаркое по-домашнему с курицей
			гарнир	
			напиток	чай с лимоном
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая
			хлеб	бутерброд с маслом на батоне
			гор.напиток	кофейный напиток на сгущенном молоке
			хлеб	хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	суп с клецками на МКБ
			2 блюдо	тефтели тушеные в соусе
			гарнир	каша гречневая с маслом
			напиток	чай с сахаром витаминизированный
			хлеб бел.	хлеб пшеничный
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Каткина**
 дата **1 9 2025**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
205	8	7	48	282	8004,02	17,38
50	5	10		113	101	37
200			27	109	55	8
30	3	1	9	50	13001	3
485	16	18	84	554		65,38
60	1	4	4	58	37,01	12
255	2	11	11	151	10,06	17,40
225	10	15	55	389	14,05	45,18
200			10	43	10015	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
800	18	31	102	748		85,08
1285	34	49	186	1302		150,46
205	5	8	30	214	4001	33,43
65	12	5	17	165	76	31,03
200			10	43	10009	3
50	8	7	17	160	127	22
520	25	20	74	582		89,46
60	5	5	15	126	1006,02	13,26
275	7	9	18	184	2020,06	30,03
110	11	15	12	232	7041	59,37
205	4	6	29	186	8005,02	36,93
200			7	32	10015	4
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
910	32	36	103	867		151,09
1430	57	56	177	1449		240,55
55	6	13	14	194	12012	30,00
225	12	7	53	321	8001	45,13
200			7	29	10015	4
30	3	1	9	50	13001,02	3,00

510	21	21	83	594		82,13
60	1	4	9	80	20	13,80
250	15	13	21	263	100	15,05
225	8	17	19	262	16	49,20
200			10	43	10015	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
795	29	35	81	755		88,55
1305	50	56	164	1349		170,68
185	7	5	43	241	45	14,05
80	12	13	10	203	22,01	44,03
200			10	43	10015	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
495	22	19	72	537		64,08
60	1	1	4	31	1039	9,28
300	10	11	16	204	2014	48,00
50	10	17	19	5	101	37,00
205	8	7	48	282	8004	17,38
200			7	32	10015	4
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
875	34	37	116	661		123,16
1370	56	56	188	1198		187,24
205	8	10	35	262	73	32,73
200	4	4	31	182	10018,01	3,00
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
45	2	14	17	204	12012,06	28,5
480	17	29	92	698		67,23
60	1	10	6	117	1013,02	10,53
255	2	11	13	158	47	18,90
225	8	16	29	296	7010	52,23
200			7	28	10009,01	9,5
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50

800	16	38	77	706		98,66
1280	33	67	169	1404		165,89
205	6	8	33	225	70	31,83
65	12	5	17	165	76	31,03
200			7	32	10015	4
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
500	21	14	66	472		69,86
60	3	4	15	109	112	18,83
255	2	6	18	136	2008	22,55
80	11	7	10	170	44	39,28
205	4	6	29	186	8005,02	36,93
200			10	43	10009	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
860	25	24	104	751		128,09
1360	46	38	170	1223		197,95
80	12	13	10	203	22,01	44,03
205	5	5	53	277	8002	21,93
200			7	29	10015	2
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
515	20	19	79	559		70,96
60	1	1	4	31	1039	9,28
275	3	5	21	145	2014	60,23
50	5	10		113	101	37,00
205	8	7	48	282	8004	17,38
200			10	43	10009	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
850	22	24	105	721		134,39
1365	42	43	184	1280		205,35
110	11	15	12	232	7041	59,37
205	4	6	29	186	8005	36,93
200			10	43	10009	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
545	18	22	60	511		102,3
255	2	11	13	156	47	18,90

80	12	13	10	203	22,01	44,03
205	23	6	48	336	17	17,53
200			7	32	10015	4
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
800	42	31	100	834		91,96
1345	60	53	160	1345		194,26
185	8	9	40	269	116	31,18
75	6	10	2	118	79	31,33
200			21	88	48	16
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
490	17	20	72	525		81,51
80	1	8	5	98	1013,02	13,97
250	4	6	29	184	61	13,78
225	8	16	29	296	7010,07	52,23
200			7	32	10015	4
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
815	18	31	92	717		91,48
1305	35	51	164	1242		172,99
205	6	8	31	220	36,03	37,73
45	2	14	17	204	12012,06	28,5
200	3	3	14	102	10009	24,2
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
480	14	26	71	576		93,43
250	2	4	15	112	65,01	14,28
110	11	15	12	232	7041,02	59,37
205	12	7	53	321	8001,03	25,93
200			10	43	10015	3
30	3	1	9	50	13001,02	3,00
30	2		13	57	13003,02	4,50
825	30	27	112	815		110,08
1305	44	53	183	1391		203,51
1335	45,7	52,2	174,5	1318,3		188,888