Школа: МБОУ СОШ с. Домашка

Утвердил: должность: и.о. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия: Лисовская Н.А.

Возрастная категория: 7-11 лет

дата: 1 | 6 | 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 молочная манная с м/сливочным	255	12.64	13.6	49.1	295.32	181	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	98.74	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			закуска	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4.73	8.97	16.15	151.21	1	
				итого	555	20.74	22.99	99.97	663.76		
	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0.87	2.15	4.14	56.94	45	
			1.блюдо	Уха рыбацкая с зеленью	250	5.99	7.4	12.12	149.89	388	
			2.блюдо	Плов с мясом	270	14.6	20.13	45.96	393.74	265	
			напиток	Компот из кураги	200	0.75	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	866	28.69	31.25	126.91	915.67		
1	1		Итого за день:		1421	49.43	54.24	226.88	1579.43		187
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	255	13.5	13.1	48.43	314.85	174	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			булоч.изд.	Вафли	60	0.92	5.15	16.32	155.08	ПР	
				итого	555	20.83	21.33	100.22	689		
	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	66	1.8	7.81	9.6	88.31	ПР	
			1.блюдо	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	250	5.59	6.9	15.1	119.19	89	
			2.блюдо	Тефтели тушеные в соусе	110	9.8	9.6	12.54	165.45	278	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6.62	5.42	31.74	202.14	202	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	30.42	31.41	133.92	933.29		
1	2		Итого за день:		1441	51.25	52.74	234.14	1622.29		187
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жемчужная с маслом сливоч	255	9.39	14.3	56.9	374.74	173	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3.26	1.25	8.23	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			закуска	Яйцо вареное	60	3.72	4.07	3.42	94.5	209	
				итого	555	19.61	20.02	88.07	693.73		
	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0.56	3.97	2.17	47.15	20	
			1.блюдо	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5.16	5.37	30.92	150.41	88	
			2.блюдо	Жаркое из птицы	275	17.3	18.4	34.21	361.73	259	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	25.01	132.8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	871	30.13	29.35	129.37	935.69		
1	3		Итого за день:		1426	49.74	49.37	217.44	1629.42		187
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с м/сливочным	255	12.49	18.1	43.2	302.01	174	
			гор.напиток	Кисель	200	4.75	2.59	18.56	118.62	883	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			фрукты	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	84.95	ПР	
				итого	615	20.96	21.57	93.04	624.07		
	4	Обед	закуска	Салат из морских (припущ.) и кураги	66	1.12	0.08	10.58	42.3	63	
			1.блюдо	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	250	4.01	5.24	14.5	201.89	103	
			2.блюдо	Шницель из мяса с соусом	110	8.11	15.89	10.5	204.65	268	
			гарнир	Пюре из бобовых с м/раст	180	10.1	6.49	33.4	122.76	198	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	368	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	30.47	29.5	126.8	903.4		
1	4		Итого за день:		1501	51.43	51.07	219.84	1527.47		187
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	255	11	13.4	43.98	329.49	120	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3.26	1.25	8.23	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			бул.изд.	Кулинар.	60	5.57	8.32	15.33	126.16		
				итого	555	23.07	23.37	87.06	682.14		
	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1.43	4.07	7.39	68.57	54	
			1.блюдо	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	250	4.56	7.1	11.9	157.59	116	
			2.блюдо	Нити куриные с соусом	110	8.98	10.7	6.79	164.63	301	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	8.26	7.31	36.2	203.25	171	
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	0.35	0.08	29.85	35.26	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	30.03	30.78	129.19	872.9		
1	5		Итого за день:		1441	53.1	54.15	216.25	1555.04		187
1	6	Завтрак		Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	255	11.42	10.2	46.96	298.62	175	
			гор.блюдо	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4.73	8.97	16.15	151.21	1	
			закуска	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	35	3.2	1.36	15.9	88.64	ПР	
			хлеб								
				итого	550	22.52	23.21	94.96	639.07		
	6	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0.56	3.97	2.17	47.15	20	
			1.блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	3.27	8.07	19.7	130.16	82	
			2.блюдо	Птица тушеная в соусе	110	13.15	12.18	3.99	174.76	290	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6.62	5.42	31.74	202.14	202	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	30.21	31.32	122.54	912.41		
1	6		Итого за день:		1436	52.73	54.53	217.5	1551.48		187
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливоч	255	9.39	14.3	56.9	374.74	173	
			Сладкое	Йогурт	100	5.5	7.45	9.35	74.25	ПР	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3.26	1.25	8.23	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
				итого	595	21.39	23.4	94	673.48		
	7	Обед	закуска	Салат из морских (припущ.)	66	1.12	0.08	10.58	42.3	63	
			1.блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	250	5.35	5.96	10.02	126.76	102	
			2.блюдо	Биточки из мяса с соусом	110	8.45	15.89	12.5	206.3	268	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	8.26	7.31	36.2	203.25	171	
			напиток	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	30.41	30.81	133.99	939.01		
2	7		Итого за день:		1481	51.8	54.21	227.99	1612.49		187
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с м/сливочным	255	12.64	13.6	49.1	295.32	181	
			закуска	Бутерброд с помидором	60	2.37	0.24	33.96	147.48	2	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	4.6	13.6	85.36	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	1.06	3.02	82.25	ПР	
			фрукты								
				итого	550	21.75	19.5	99.68	610.41		
	8	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1.43	4.07	7.39	68.57	54	
			1.блюдо	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	250	7.11	7.86	16.8	143.69	113	
			2.блюдо	Котлеты из птицы с соусом	110	9.11	12.19	18.69	157.34	295	
			гарнир	Рис отварной с м/р	180	4.28	5.58	28.6	193.85	304	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	25.01	132.8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	29.04	31.31	133.56	939.85		
2	8		Итого за день:		1436	50.79	50.81	233.23	1550.26		187
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	210	14.4	18.9	50.3	418.87	188	
			гор.напиток	Кисель	200	4.75	2.59	18.56	118.62		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты	Яблоко	120	0.38	0.36	9.31	42.18	338	
				итого	560	21.96	22.17	92.81	660.69		
	9	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов	66	0.55	3.89	2.09	39.71	71	
			1.блюдо	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5.16	5.37	30.92	150.41	88	
			2.блюдо	Рыба, тушеная с овощами	110	11.3	9.59	4.88	199.81	229	
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6.56	9.78	24.13	175.63	312	
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	0.35	0.08	29.85	35.26	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	896	30.37	30.03	126.93	844.62		
2	9		Итого за день:		1446	52.33	52.2	221.74	1505.31		187
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	255	15.3	17.1	48.96	359.79	173	
			бул.изд.	Печенье	60	1.32	1.62	19.24	163.62		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	97	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	1.06	3.02	82.25	ПР	
				итого	550	19.41	19.8	86.42	702.66		
	10	Обед	закуска	Салат из редиса с маслом растительным	66	0.76	3.35	2.56	39.11	30	
			1.блюдо	Суп картофельный с крупой, фрикадельками и зеленью	265	5.22	7.2	16.22	178.25	101	
			2.блюдо	Гуляш мясной	100	10.4	13.09	22.49	188.7	260	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6.62	5.42	31.74	202.14	202	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	368	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	891	30.13	30.86	130.63	940		
2	10		Итого за день:		1441	49.54	50.66	217.05	1642.68		187
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с м/сливочным	255	12.49	18.1	43.2	302.01	174	
			гор.напиток	Кисель	200	4.75	2.59	18.56	118.62	883	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			фрукты	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	84.95	ПР	
				итого	615	20.96	21.57	93.04	624.07		
	11	Обед	закуска	Салат из морских (припущ.) и кураги	66	1.12	0.08	10.58	42.3	63	
			1.блюдо	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	250	4.01	5.24	14.5	201.89	103	
			2.блюдо	Шницель из мяса с соусом	110	8.11	15.89	10.5	204.65	268	
			гарнир	Пюре из бобовых с м/раст	180	10.1	6.49	33.4	122.76	198	
			напиток	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	
				итого	886	30.57	29.27	133.67	930		
2	11		Итого за день:		1501	51.53	50.84	228.71	1554.07		187
2	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливоч	255	9.39	14.3	56.9	374.74	173	
			закуска	Яйцо вареное	60	3.72	4.07	3.42	94.5	209	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3.26	1.25	8.23	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
				итого	555	19.61	20.02	88.07	693.73		
	12	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	66	0.56	3.97	2.17	47.15	20	
			1.блюдо	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5.16	5.37	30.92	150.41	88	
			2.блюдо	Жаркое из птицы	275	17.3	18.4	34.21	361.73	259	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	25.01	132.8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	ПР	