

Школа МБОУ Рождественская СОШ Купинского района Утвердил: должность: Директор
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия: Николенко Д.С.
 Возрастная категория: 7-11 лет дата: 1 сентября 2026



Неделя	День недели	Принимать пищу	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-1к	33,42
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34кн	14,56
			хлеб бел.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,82
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.	2,26
			салат	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	54-9э	11,56
			кисломол.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-1э	8,60
			итого		540	13,1	17,5	70,3	491,5		87,7
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		540	13,1	17,5	70,3	491,5		87,7
1	2	Завтрак	салат	Винегрет	60	0,9	6,1	5,3	79,7	№2845	6,59
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150,0	12,7	18,0	3,2	225,5	54-1ю	59,53
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,87
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	19,00
			хлеб белый	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	3,76
			итого		550	17,5	24,8	57,8	524,4		87,08
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		550	17,5	24,8	57,8	524,4		87,08
1	3	Завтрак	молоч.прод.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19э	12,87
			гор. блюдо	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с	49,13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	№300	10,32
			десерт	Повидло яблочное	35	0,1	0	22,8	91,6	Пром.	8,05
			хлеб.белый	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром.	3,29
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	2,82
			итого		555	12,2	16,3	70,8	477,5		86,48
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		555	12,2	16,3	70,8	477,5		86,48
1	4	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	25,5	180,7	54-2г	20,87
			гор.блюдо	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-4м	35,81
			соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус	9,69
			молоч.прод.	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106,6	Пром.	17,80
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	Пром.	5,95
			итого		505	30,2	28	65,3	634		85,12
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		505	30,2	28	65,3	634		85,12
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	33,16
			гор.напиток	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	54-46гн	13,47
				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	16,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром.	3,29
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	19,50
			итого		575	16,4	14,9	68,8	475		85,42
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		575	16,4	14,9	68,8	475		85,42
2	1	Завтрак	салат	Салат из моркови и яблок	60	0,7	3,2	5,9	54,9	№40	20,61
			гор.блюдо	Трещка по-купечески	200	17,2	15,9	26,2	317	№203	49,53

			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6	№294	11,82
			хлеб белый	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.	1,88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.	2,26
			десерт	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	Пром.	4,60
			итого		520	21	19,5	68,2	532,9		90,7
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			520	21	19,5	68,2	532,9		90,7
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники	150	29,5	8,6	21	279,1	54-6т	39,11
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13жн	7,46
			молоч.продукт	Молоко стуженное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8	Пром.	12,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,82
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	33,00
			итого		505	35	11,3	72,3	531,6		94,89
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			505	35	11,3	72,3	531,6		94,89
2	3	Завтрак	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,6	3,1	2,3	39,2	№ 9	15,01
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	22,39
			гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	84-5м	34,00
			соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус	6,21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,1	3,6	10,8	92,2	№270	7,44
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.	3,39
			итого		560	28	17	57,6	495		88,44
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			560	28	17	57,6	495		88,44
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ сибирский с фрикадельками	250	11,6	10,6	10,1	182,2	№281	48,79
			молоч.продукт	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19а	12,87
			молоч.продукт	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1а	12,75
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,6	3,1	10,8	85,3	№287	6,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром.	3,29
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.	2,26
			итого		530	22,8	25,9	44,9	503,5		85,96
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			530	22,8	25,9	44,9	503,5		85,96
2	5	Завтрак	гарнир	Пюре овощное	150	2,9	4	10,9	91,8	№182	13,51
			гор.блюдо	Рыба (минтай) запеченная	90	15,3	4	3,4	111,2	№69	48,60
			напиток	Компот из яблок и апельсинов	200	0,3	0,1	11,3	47,6	ДП-11н	3,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.	2,26
			сладкое	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.	9,00
			итого		520	24,4	11,4	69,4	479,8		84,87
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			520	24,4	11,4	69,4	479,8		84,87
			Среднее значение за период:		538	22,06	18,88	84,52	514,52		87,986