

Школа

МАОУ СОШ № 2

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Паньшина И.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

8

10

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 ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4.99	6.51	26.42	182.82	17/4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	12.29	89.9	36/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.07	67.17	Б/№	
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	11.6	48.68	Б/№	
				Батон с маслом сливочным	52	3.18	9.9	21.48	187.09	Б/№	
			итого		582	14.19	20.35	85.86	575.66		0
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37	Б/№	
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	230	8.7	12.2	10.39	183.63	20/2	
			2 блюдо	биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14.37	11.82	6.41	190.04	16/8	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	
			напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	18.95	70.71	Б/№	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.98	0.3	21.11	100.76	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	Б/№	
			итого		820	34.46	27.84	109.71	815.8		0
1	1	Итого за день:			1402	48.65	48.19	195.57	1391.46		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная молочная с маслом сливочным	200	7.7	9.12	34.17	245.78	6/4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.07	67.17	Б/№	
			Сок	Сок	200	1	0.2	20.6	86.48	Б/№	
				Батон с сыром	50	6.76	4.92	21.32	156.89	Б/№	
			итого		680	20.58	17.65	99.66	634.11		0
1	2	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	3.06	15.25	Б/№	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	230	11.51	11.15	19.45	219.9	16/2	

			2 блюдо	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15.11	14.01	29.24	301.5	53/8	
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.23	16.42	78.37	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	14.6	67.68	Б/№	
				соус сметанный	50	0.6	3.6	2.1	44.19	7/11	
			итого		810	33.51	29.59	108.05	814.49		0
1	2	Итого за день:			1490	54.09	47.24	207.71	1448.6		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога	200	33.8	19.2	26.86	418.51	8/5	
				молоко сгущеное	10	0.72	0.85	5.55	31.74	Б/№	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	29/10	
			хлеб	Батон с маслом сливочным	40	2.39	15.4	16.12	146.92	Б/№	
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	11.6	48.68	Б/№	
			Сок								
			итого		550	37.43	35.87	69.96	684.51		0
1	3	Обед	закуска	Яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.39	1/6	
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	220	6.69	8.81	15.02	164.05	11/2	
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	100	11.64	11.19	2.44	156.81	2/9	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	3/3	
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22.33	91.53	Б/№	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.73	55.98	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	Б/№	
			итого		745	27.61	26.49	86.24	690.36		0
1	3	Итого за день:			1295	65.04	62.36	156.2	1374.87		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7.46	6.58	42.09	251.38	15/4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.07	67.17	Б/№	
				Батон с сыром	42	5.47	4.09	15.99	122.93	4/13	
			Сок	Сок	200	1	0.2	20.6	86.48	Б/№	
			итого		722	19.55	14.41	116.85	662.73		0

[illegible]

			итого		652	18.3	15.78	99.23	607.59		0
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37	Б/№	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	270	6.6	9.69	11.07	153.84	3/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.29	208.7	5/9	
			гарнир	Картофель в молоке	150	3.33	3.85	20.27	127.81	2/3	
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	14.6	67.68	Б/№	
			итого		855	30.9	26.75	99.29	745.15		0
2	1	Итого за день:			1507	49.2	42.53	198.52	1352.74		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5.19	6.34	40.44	238.55	9/4	
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	3.34	15.02	100.26	36/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78	Б/№	
			фрукты	яблоко	110	0.44	0.44	12.76	53.55	Б/№	
			бутерброд	Батон с маслом сливочным	40	2.39	8.15	16.12	146.92	Б/№	
			итого		570	12.98	18.4	93.72	584.06		0
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	40	1.22	1.64	4.47	33.68	1/1	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	270	6.65	7.5	10.02	130.61	7/2	
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	
			гарнир	мясо кур отварное в соусе	100	11.64	11.19	2.44	156.81	2/9	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.3	21.11	100.76	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	Б/№	
				яйцо	20	2.54	2.3	0.14	31.39	1/6	
			итого		865	33.99	26.45	112.15	802.14		0
2	2	Итого за день:			1435	46.97	44.85	205.87	1386.2		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.82	7.98	34.48	233.02	2/4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.07	67.17	Б/№	
			Сок	Сок	200	1	0.2	20.6	86.48	Б/№	
			бутерброд	Батон с сыром	50	7.57	6.22	15.99	150.98	4/13	

			итого		680	21.51	17.81	94.64	615.44		0
2	3	Обед	закуска	огурец свежий	30	0.24	0.03	1.03	4.68	Б/№	
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	270	20.62	9.89	18.77	190.28	11/2	
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15.9	17.92	5.27	243.51	45/8	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	3/3	
			напиток	Компот из яблок и изюма	200	0.25	0.16	17.68	69.12	4/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	14.6	67.68	Б/№	
				икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99	28/3	
			итого		855	45.63	34.97	101.09	833.41		0
2	3	Итого за день:			1535	67.14	52.78	195.73	1448.85		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.54	6.6	32.56	214.26	11/4	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	29/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.07	67.17	Б/№	
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	11.6	48.68	Б/№	
			бутерброд	Батон с маслом сливочным	52	3.18	9.9	21.48	187.09	Б/№	
			итого		582	12.22	17.12	89.54	555.86		0
2	4	Обед	закуска	помидор	60	0.65	0.12	3.06	15.25	Б/№	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	10.29	9.15	23.6	216.05	18/2	
			2 блюдо	биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14.37	11.82	6.41	190.04	16/8	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3.5	2.85	17.35	101.12	11/3	
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22.33	91.53	Б/№	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	3.17	0.32	22.51	107.47	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	48	3.17	0.58	20.02	92.82	Б/№	
			итого		886	35.15	24.84	115.28	814.28		0
2	4	Итого за день:			1468	47.37	41.96	204.82	1370.14		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	200	19.46	21.19	3.39	281.64	2/6	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	15.02	100.26	36/10	
			хлеб	батон с сыром	44	5.99	4.62	15.99	129.94	4/13	
			Сок	Сок	200	1	0.2	20.6	86.48	Б/№	

			итого		644	30.09	29.35	55	598.32		0
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37	Б/№	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	270	6.6	9.69	11.07	153.84	3/2	
			2 блюдо	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16.13	17.2	6.6	244.96	7/8	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	
			напиток	компот из кураги и изюма	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.23	16.42	78.37	Б/№	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	14.6	67.68	Б/№	
			итого		850	33.84	30.61	108.1	826.35		0
2	5	Итого за день:			1494	63.93	59.96	163.1	1424.67		0
		Среднее значение за период:			1462.5	55.02	48.429	195.19	1403.61		#ДЕЛ/0!