

Школа
ГБОУ СОШ с. Шилан

Утвердил: должность
директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия
Тынянов Н.П.

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 маслом сливочным	255	12.64	13.6	49.1	295.32	181	82
			закуска	бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4.73	8.97	16.15	151.21	ПР	
			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	
			фрукты								
			итого		555	20.74	22.99	99.97	663.76		82
1	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с зеленью и растительным маслом	66	0.87	2.15	4.14	56.64	45	105
			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	350.74	265	
			гарнир								
			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		866	28.69	31.25	126.91	915.67		105
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	82
			закуска	вафли	60	0.92	5.15	16.32	155.06	ПР	
			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	
			фрукты								
			итого		555	20.83	21.33	100.22	689		82
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	66	1.8	7.81	9.6	88.31	ПР	105

			1 блюдо	суп овощной с мясом, сметаной и зеленью	250	5.59	6.9	15.1	119.19	99	
			2 блюдо	тефтели тушеные в соусе	110	9.8	9.6	12.54	165.45	278	
			гарнир	макаронные изделия отварные	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		105
1	2	Итого за день:			1441	51.25	52.74	234.14	1622.29		187
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	255	9.39	14.3	56.9	374.74	173	82
			закуска	яйцо вареное	60	3.72	4.07	3.42	94.5	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	
			фрукты								
			итого		555	19.61	20.02	88.07	693.73		82
1	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0.56	3.97	2.17	47.15	20	105
			1 блюдо	щи из свежей 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	
			гарнир								
			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		105
1	3	Итого за день:			1426	49.74	49.37	217.44	1629.42		187
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом сливочным	255	12.49	18.1	43.2	302.01	174	82
			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		82
1	4	Обед	закуска	салат из моркови (припущ) и кураги	66	1.12	0.08	10.58	42.3	63	105
			1 блюдо	суп картофельный с вермешелью, цыпленком и зеленью	250	4.01	5.24	17.46	207.25	103	
			2 блюдо	шницель из мяса с соусом	110	8.11	15.89	14.46	234.65	268	
			гарнир	пюре из бобовых с маслом растительным	180	10.1	6.49	33.4	122.76	198	
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	
			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	133.72	938.76		105
1	4	Итого за день:			1501	51.43	51.07	226.76	1562.83		187
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с вермишелью	255	11	13.4	43.98	329.98	120	82
			закуска	круассан	60	5.57	8.32	15.33	128.16	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	
			фрукты								
			итого		555	23.07	23.37	87.06	682.63		82
1	5	Обед	закуска	салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1.43	4.07	7.39	68.57	54	105
			1 блюдо	томатный суп харчо с курицей и зеленью	250	4.56	7.1	11.9	157.59	116	
			2 блюдо	кнели куриные с соусом	110	8.98	10.7	6.79	164.63	301	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	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		105
1	5	Итого за день:			1441	53.1	54.15	216.25	1555.53		187
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	255	11.42	10.2	46.96	298.62	175	82

2	2	Итого за день:			1481	51.8	54.21	227.99	1612.49		187
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная с маслом сливочным	255	12.64	13.6	49.1	295	181	82
			закуска	бутерброд с повидлом	60	2.37	0.24	33.96	147.48	ПР	
			гор.напиток	какао 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	610.09		82
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1.43	4.07	7.39	68.57	54	105
			1 блюдо	суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	250	7.11	7.86	18.8	143.69	113	
			2 блюдо	котлеты из птицы с соусом	110	9.11	12.19	18.69	157.34	295	
			гарнир	рис отварной с маслом растительным	180	4.28	5.58	26.6	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	133.55	939.85		105
2	3	Итого за день:			1436	50.79	50.81	233.23	1549.94		187
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	210	14	18.9	50.3	418.87	188	82
			гор.напиток	кисель	200	4.75	2.59	18.56	118.62	883	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты	яблоко	120	0.38	0.38	9.31	42.18	ПР	
			итого		560	21.56	22.17	92.81	660.69		82
2	4	Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	66	0.55	3.69	2.09	39.71	71	105
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем, 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 маслом сливочным	180	6.56	9.78	24.13	175.83	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		886	30.37	30.03	128.93	844.62		105
2	4	Итого за день:			1446	51.93	52.2	221.74	1505.31		187
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязка молочная пшениная с маслом сливочным	255	15.3	17.1	48.96	359.79	173	82
			закуска	печенье	60	1.32	1.62	19.24	163.62	ПР	
			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	
			фрукты								
			итого		550	19.41	19.8	86.42	702.66		82
2	5	Обед	закуска	салат из редиса с маслом растительным	66	0.76	3.35	2.36	39.11	30	105
			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 маслом растительным	180	6.62	5.42	31.74	202.14	202	
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	
			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		105
2	5	Итого за день:			1441	49.54	50.66	217.05	1642.66		187
		Среднее значение за период:			1447	51.174	52.398	223.9	1581.14		187