

Школа

МОУ "Титовская СОШ им М.Ф. Кавалерова"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Чжен Т.В.

01

день

109

месяц

2026

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная со слив. маслом	200	4,1	8,2	44,5	195	№195	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	ПП	
			фрукты	Фрукты свежие	50	16,00	1,00	70,00	335,49	№52	
				Бутерброд с сыром	100	3,62	5,79	24,00	162,00	№66	
				Йогурт	200	27,69	16,89	164,83	887,93		
			итого		60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	200	2,20	3,60	6,40	66,00	№95(2)	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5	№267(1)	
			2 блюдо	Запеканка творожная со сгушенным молоком	150	8,40	7,65	40,50	264,00	№353(2)	
			гарнир		200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			напиток	чай сладкий	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№ПР481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
				Фрукты							
			итого		200	30,4	26,2	135,26	902,29		
					400	58,09	43,09	300,09	1790,22		
1	1	Итого за день:									
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная со слив. Масло	230	7,70	11,80	38,50	292,00	№6	
				Фрукты свежие	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№370-75	
			гор.напиток	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№407	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481	
			фрукты								
				Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	пр	
				бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49	№52	
			итого		215	29,33	18,13	158,66	875,61		
			закуска	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№116(2)	
			2 блюдо	Рыба жаренная	70/30	13,52	0,52	0,25	60,00	№245	

			гарнир	Рис отварной рассыпчатый	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№353(2)	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№1П481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№1П481	
				Фрукты							
			итого		200	29,83	13,2	117,72	725,94		
1	2	Итого за день:			415	59,16	31,33	276,38	1601,55		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с изделиями макаронными	200	3,36	4,20	20,53	234,24	№47	
				Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№209 Тутильян	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	ПР	
			фрукты								
				Йогурт	0,95	3,62	5,79	24,00	162,00	№63	
			итого		200	16,03	16,49	71,07	599,18		
1	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
			1 блюдо	Рассольник " Ленинградский"	200	2,27	2,40	4,00	104,00	№36	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	70/30	8,87	9,83	11,71	171,00	№311(2)	
			гарнир	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	№353(1)	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	19,00	92,30	№432	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№1П481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№1П481	
				Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	№338 Тутильян	
				Кондитерские изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	ПР	
			итого		15	21,2	21,16	117,8	855,82		
1	3	Итого за день:			215	37,23	37,65	188,87	1455		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из крупы гречневой	200	3,70	5,78	19,67	140,64	№3	
				бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49	№52	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	4	4	16	116	№434	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	пр	
			фрукты	Фрукты							
				Кондитерские изделия	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	№243	
			итого		400	29,4	20,41	119,68	760,67		
1	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	

			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,60	3,40	15,60	112,00	№115(2)	
			2 блюдо	Шлов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57	№304	
			гарнир	Кукуруза	20	1,00	0,15	5,00	29,00	№74	
			напиток	чай сладкий	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№407	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№ПР481	
				Кондитерское изделие	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	№243	
			итого		200	36,73	30,68	109,45	823,56		
			Итого за день:		600	66,13	51,09	229,13	1584,23		
1	4	5	Завтрак	гор.блюдо	200	2,32	4,90	34,17	205,77	№1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	ПР	
			фрукты	Фрукты	15	1,50	0,50	21,00	95,00	ПР	
			итого		415	7,79	7,3	81,43	440,91		
1	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82	
			2 блюдо	Печеночные оладья	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	№283	
			гарнир	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	№175	
			напиток	Компот из сухо- фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№ПР481	
				Фрукты	15	1,50	0,50	21,00	95,00	ПР	
			итого		15	19,15	22,54	122,26	790,04		
			Итого за день:		430	26,94	29,84	203,69	1230,95		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11,06	22,64	216,44	№8	
2	6			бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49	№52	
			гор.напиток	чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	ПР	
			фрукты								
				Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	ПР	
				Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
			итого		200	29,16	17,89	137,9	816,72		

2	6	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	№ 95(2)	
			2 блюдо	Гуляш с куриным мясом	50	6,28	6,50	2,01	91,13	№260	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№246	
			напиток	Чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№ПР481	
				Кондитерское изделие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	№338 ТУТНПЛЬЯН	
			итого		200	22	20,95	101,12	685,37		
2	6	Итого за день:			400	51,16	38,84	239,02	1502,09		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная со слив. Маслом	200	7,10	11,20	42,10	298,00	№5	
				бутерброд с маслом	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	1,6	1,6	12,4	70	№432	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	ПР	
			фрукты								
				Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	ПР	
				кондитерские изделия	100	1,50	0,50	21,00	95,00	№338 ТУТНПЛЬЯН	
			итого		200	15,1	17,53	108,36	657,79		
2	7	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75	
			1 блюдо	Суп рыбный	200	3,42	3,91	4,09	101,82	№69	
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	80	12,44	9,24	12,56	183,00	№608	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№353(2)	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№407	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№ПР481	
				Кондитерское изделие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	№338 ТУТНПЛЬЯН	
			итого		200	31,86	23,97	129,35	903,16		
2	7	Итого за день:			400	46,96	41,5	237,71	1560,95		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная со слив. Маслом	230	7,70	11,80	38,50	292,00	№ 6	
				Йогурт	0,95	3,62	5,79	24,00	162,00	№63	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	ПР	
			фрукты								
				Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	ПР	

[illegible]

		Фрукты	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	№338 Путинские
			хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	Пр
		итого		200	25,25	17,13	165,66	753,1	
		закуска		60	0,85	3,60	4,90	55,68	№70-75
2	10	Обед	1 блюдо	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82
			2 блюдо	130	9,06	8,11	55,77	332,00	№342
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	№ПР481
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	№ПР481
			Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	Пр
		итого		215	17,81	17,71	128,78	732,09	
2	10	Итого за день:		415	43,06	34,84	294,44	1485,19	
			Среднее значение за период:	390,5	48,692	37,72	248,98	1526,57	