

тверждено: зав. производством Будаченко А.Р.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория 7-11 лет

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 13"

Фамилия Имя Отчество 3.А. Желтезнякова

Дата 07 2026

день месяц год

День недели	День недели и	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	250	7,2	10	50,1	321	500	
			сливочным							
			гор.напиток	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			Какао с молоком							
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			закуска							
		итого	530	20,52	46,01	106,21	732,05			
1	1	Обед	1 блюдо	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100	
			Суп картофельный с бобовыми							
			2 блюдо	200	20,52	34,5	3,89	408,6	200	
			Омлет натуральный с маслом							
			напиток	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			Чай с лимоном							
			хлеб бел.	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			Хлеб пшеничный							
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			Хлеб ржаной							
		сладкое	40	3	3,92	14,88	83,4	6/н		
		Кондитерское изделие								

			<i>итого</i>		500	20,3	26,55	83,28	665,1		
1	2	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	230	1,72	4,26	12,65	115,48	104	
			2 блюдо	Бигус	230	3,27	10,69	9,14	231,15	223	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		720	11,95	16,07	75,76	607,58		
1	2	Итого за день:			1220	32,25	42,62	159,04	1272,68		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>		580	22,77	11,56	87,48	555,22		
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
			2 блюдо	Уляш с соусом	90	4,5	7,3	15,62	148,5	437	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		700	15,74	16,88	90,55	604,03		
1	3	Итого за день:			1280	38,51	28,44	178,03	1159,25		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,5	3,89	408,6	200	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		510	37,62	44,81	51,17	771,06		
1	4	Обед	закуска	Салат из свежклты с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	90	19,94	14,97	5,99	238,74	217	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	3,91	14,58	100,77	156	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		760	33,38	30,25	81,86	734,71		
1	4	Итого за день:			1270	71	75,06	133,03	1505,77		
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	28,71	15,6	55,49	477,27		
1	5	Обед	закуска	Салат из свежклты "Бурячек"	60	0,63	9,042	3,462	97,8	709	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,35	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

[illegible]

		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		700	25,52	25,664	85,9	681,37		
2	2	Итого за день:		1220	56,2	53,524	183,36	1455,67		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	90	26,64	9,29	3,11	195,83	233	
			гор.блюдо	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			гор.напиток	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		500	38,09	17,35	95,53	696,89		
2	3	Обед	закуска	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	220	5,99	7,2	16,7	99	108	
			2 блюдо	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гарнир	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого		780	31,36	36,759	113,84	864,09		
2	3	Итого за день:		1280	69,45	54,109	209,37	1560,98		
				240	10,57	18,46	49,14	442,14	77/327	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	200	0,2	0	15	58	400	
			гор.напиток	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

[illegible]

2	5	Итого за день:		1310	51,16	77,93	232,59	1452,16		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,17	1036	39,94	282,6	501
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			сладкое	Сок	200	0	0	22,4	90	6/н
			Итого		710	17,69	1062,87	119,87	696,82	
3	1	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109
			2 блюдо	Биточек рыбный	90	11,45	9,17	8,72	163,7	237
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309
			напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	6/н
			Итого		825	25,98	22,77	112,5	772,49	
3	1	Итого за день:			1535	43,67	1085,64	232,37	1469,31	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			Итого		500	20,3	26,55	83,28	665,1	
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	225	5,68	4,39	15,53	127,44	114
			гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус	240	10,57	18,46	49,14	442,14	77/327
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н

[illegible]

			<i>итого</i>		500	31,92	44,78	58,83	782,63		
3	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			<i>итого</i>		790	37,94	34,82	78,93	886,53		
3	4	Итого за день:			1290	69,86	79,6	137,76	1669,16		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	6/н	
			<i>итого</i>		520	28,77	25,86	82,23	685,27		
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,22	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			<i>итого</i>		760	20,144	31,628	94,182	744,58		
3	5	Итого за день:			1280	48,914	57,488	176,41	1429,85		
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	200	7,28	8,88	34,08	245,6	502	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		545	11,94	11,58	73,68	449,9		
4	1	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100	
			2 блюдо	Плов из мяса кур	250	20,83	31,66	43,7	489	235	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		790	37,41	44,67	123,5	1004,81		
4	1	Итого за день:			1335	49,35	56,25	197,18	1454,71		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	240	10,57	18,46	49,14	442,14	77/327	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	18,71	20,66	92,2	676,04		
4	2	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,15	0,11	27,79	112,5	711	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле из печени	90	2,35	19	12,29	304,74	222	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

[illegible]

			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	22,22	13,26	22,6	291,99	227	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		790	34,23	27,57	128,74	920,29		
4	4	Итого за день:			1300	62,06	58,159	225,56	1658,86		
4	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор. блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		500	23,71	10,86	92,66	574,52		
4	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	703	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	104	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		740	27,49	26,774	112,15	822,38		
4	5	Итого за день:			1240	51,2	37,634	204,81	1396,9		