

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность
фамилия

дата

Директор МБОУ НОШ 34

И.А.Куличенко

29

8

2025

день

месяц

год

пед. №	день	прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6.34	6.33	21.08	178.2
			бутерброд	Бутерброды с маслом и сыром	55	4.81	7.53	13.09	159.06
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	180	4.57	3.64	16.55	118.22
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
			фрукты	Фрукты свежие по сезону /яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
			итого		505	17.24	18.12	70.4	548.46
1	1	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка /свежие огурцы и томаты	60	0.55	0.09	1.83	11.06
			1 блюдо	Уха ростовская	200	8.9	2.59	10.33	100.91
			2 блюдо	Плов из птицы	240	8.57	21.24	30.66	346.06
			гарнир						
			напиток	Сок фруктовый /виноградный	200	0.97	0.19	19.59	83.42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.99	0.26	12.72	61.19
			сладкое	Кондитерские изделия /печенье сахарное	30	2.25	2.94	22.32	125.1
			итого		800	26.28	27.56	117.52	822.47
1	1	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
1	1	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0

1	1	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			1305	43.52	45.68	187.92	1370.93
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с овощами /Котлета радужная	240	12.67	15.68	33.70	350.16
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.90	3.05	5.56	53.89
			гор.напиток	Сок фруктовый /яблочный	200	0.97	0.19	19.59	83.42
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.12	10.04	47.36
			хлеб бел.	хлеб ржаной	20	1.32	0.18	8.48	40.79
			фрукты						
			итого		540	17.39	19.22	77.37	575.62
1	2	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми/ гренки	220	4.84	3.98	24.64	127.90
			2 блюдо	Рыба, запеченная с овощами под сырным соусом	90	7.92	12.03	4.45	149.66
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.58	8.41	28.38	228.14
			напиток	Чай с молоком	200	3	2.43	14.75	93.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.96	81.58
			фрукты	Фрукты свежие по сезону /яблоко	100	0.9	0.2	8	47
			напиток						
			итого		840	26.94	27.65	117.25	822.5
1	2	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
1	2	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						

			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
1	2	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:			1380	44.33	46.87	194.62	1398.12
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная /Биточки особые/из говяжьего сердца	240	12.70	11.87	23.31	283.5
			закуска	Икра свекольная	60	1.51	3.46	8.2	70.99
			гор.напито	Напиток из плодов шиповника	180	0.59	0.24	17.15	84.42
			хлеб	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40	2.65	0.34	19.92	93.34
			фрукты						
			итого		520	17.45	15.91	68.58	532.25
1	3	Завтрак 2	фрукты						
			итого						
1	3	Обед	закуска	Морковь (порциями)	70	0.91	0.07	4.83	24.5
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.47	3.48	9.89	79.06
			2 блюдо	Котлеты пермские	90	12.73	15.51	36.92	326.49
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.15	4.5	21.33	143.08
			напиток	Напиток из цикория с молоком	180	4.24	3.66	15.73	113.85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.18	8.48	40.79
			фрукты						
			итого		750	26.87	27.65	117.25	822.5
1	3	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0

1	3	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
1	3	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:			1270	44.32	43.56	185.83	1354.75
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Масло (порциями) /Омлет натуральный	160	9.13	14.16	19.70	249.43
			гор.напиток	Какао на молоке	200	5.94	4.89	19.42	147.31
			хлеб	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40	2.85	0.30	18.52	88.15
			фрукты	Фрукты свежие по сезону /яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			итого		500	18.32	19.75	67.44	531.89
1	4	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1.14	5.34	4.62	71.40
			1 блюдо	Суп сырный с сухариками	220	7.56	9.44	25.36	219.88
			2 блюдо	Мясо, тушеное с капустой	240	12.55	12.22	38.71	300.10
			гарнир						
			напиток	Узвар из сухофруктов и плодов шиповника	200	0.33	0.14	14.37	66.25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.99	0.26	12.72	61.19
			сладкое						
			итого		790	26.62	27.65	115.85	813.55
1	4	Полдник	булочное						
			напиток						

			итого		0	0	0	0	0
1	4	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
1	4	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:			1290	44.94	47.40	183.29	1345.44
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное/ Котлеты Дружба с маслом	245	11.56	15.59	32.84	328.29
			закуска	Овощи натуральные по сезону/ огурцы	60	0.48	0.06	1.50	8.4
			гор.напито	Чай с лимоном	180	0.25	0.01	9.33	39.55
			хлеб	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	50	3.61	0.37	23.53	111.84
			фрукты						
			итого		535	15.90	16.03	67.20	488.08
1	5	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп с крупой	200	2.78	3.94	20.62	122.35
			2 блюдо	запеканка из риса с курицей	240	11.95	18.12	32.38	325.89
			гарнир						
			напиток	Кофейный напиток на молоке	180	4.47	3.64	16.03	115.74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.18	8.48	40.79
			фрукты	Фрукты свежие по сезону /яблоко	100	0.90	0.20	8.00	47.00

			итого			23.71	26.27	100.56	722.82
1	5	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
1	5	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
1	5	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			535	39.61	42.30	167.76	1210.90
1	6	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	6	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	6	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						

			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	6	Полдник	булочное							
			напиток							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	6	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	6	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	6	Итого за день:			0	0	0	0	0	0
1	7	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	7	Завтрак 2	фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							

			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	7	Полдник	булочное						
			напиток						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	7	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	7	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0
1	7	Итого за день:			0	0	0	0	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая	155	4.01	5.19	21.49	152.72
			сладкое	Булочка веснушка	50	7.47	9.97	17.84	156.16
			гор.напиток	Сок фруктовый /виноградный	180	0.87	0.17	17.63	75.08
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.96	81.58
			фрукты	Фрукты свежие по сезону/ яблоко	100	0.40	0.30	10.30	47
			<i>итого</i>		525	15.4	15.98	84.22	512.54
2	1	Завтрак 2	фрукты						
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0

2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.21	45.17
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.55	3.51	7.32	69.57
			2 блюдо	Паста с курицей	240	21.54	20.12	78.95	571.02
			гарнир						
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.00	8.71	34.83
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.12	10.04	47.36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.18	8.48	40.79
			фрукты						
			итого		720	26.53	27.62	115.71	808.74
2	1	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	1	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
2	1	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:			1245	41.93	43.60	199.93	1321.28
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	12.52	15.41	21.07	288.21
			сладкое	Кондитерские изделия/ вафли	20	1.50	1.96	14.88	83.40
			гор.напито	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	7.19	29.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.12	10.04	47.36
			фрукты	хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
				Фрукты свежие по сезону/ яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			итого		510	17.26	18.11	72.86	541.45
2	2	Завтрак 2	фрукты						

			итого		0	0	0	0	0
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0.96	3.06	4.14	48.01
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.13	3.65	14.58	101.79
			2 блюдо	Тефтели Белип	120	13.92	14.58	9.14	182.95
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.68	5.18	29.22	218.5
			напиток	Сок фруктовый/ вишневый	200	1.36	0.39	22.12	98.94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.18	8.48	40.79
			напиток						
			итого		790	26.42	27.29	107.75	785.71
2	2	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	2	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
2	2	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			1300	43.68	45.40	180.61	1327.16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное/ Котлеты куриные "Казачок"	240	12.48	15.18	33.46	343.6
			закуска	Салат витаминный	60	1.01	3.07	3.26	45.11
			гор.напито	Сок фруктовый/ яблочный	200	0.97	0.19	19.59	83.42
			хлеб	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	50	3.61	0.37	23.53	111.84
			фрукты						
			напиток						

			итого			550	18.07	18.81	79.84	583.97
2	3	Завтрак 2	фрукты							
			итого			0	0	0	0	0
2	3	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону/ томаты		60	0.66	0.12	2.28	14.4
			1 блюдо	Борщ по-кубански		200	2.08	3.55	12.62	93.61
			2 блюдо	Гречка по-купечески с мясом		240	12.25	18.52	43.11	371.33
			гарнир							
			напиток	Какао на молоке		200	5.71	4.75	18.26	140.24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	1.99	0.26	12.72	61.19
			фрукты	Фрукты свежие по сезону/ яблоко		100	0.90	0.20	8.00	47
			итого			870	26.64	27.65	117.06	822.5
2	3	Полдник	булочное							
			напиток							
			итого			0	0	0	0	0
2	3	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого			0	0	0	0	0
2	3	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого			0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:				1420	44.71	46.46	196.90	1406.47
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом		200	10.17	15.35	35.18	328.01
			закуска	Овощи натуральные по сезону/ огурцы		60	0.48	0.06	1.50	8.4
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком		200	4.24	3.65	13.78	105.97

			хлеб	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40	2.85	0.3	18.52	88.15
			фрукты						
			итого		500	17.74	19.36	68.98	530.53
2	4	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп с клецками	200	3.07	6.56	17.60	146.74
			2 блюдо	Омлет паровой с мясом	240	18.85	19.97	38.02	410.11
			гарнир						
			напиток	Сок фруктовый/ виноградный	200	0.97	0.19	19.59	83.42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.18	8.48	40.79
			фрукты	Фрукты свежие по сезону/ яблоко	100	0.40	0.30	10.30	47.00
			итого		790	26.9	27.39	109.04	799.11
2	4	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			1290	44.64	46.75	178.02	1329.64

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные/ котлеты рыбные	240	15.43	13.46	47.69	341.7
			закуска	Салат из свежей капусты со свежими огурцами	60	0.80	3.06	3.85	46.49
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.00	0.00	6.78	27.09
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05
			фрукты						
			итого		530	18.52	16.71	73.37	486.33
2	5	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1.14	5.34	4.62	71.40
			1 блюдо	Суп с крупой	200	2.78	3.94	18.44	102.35
			2 блюдо	Сердце говяжье по-строгановски	100	14.25	11.47	23.92	275.64
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.19	4.88	21.46	147.65
			напиток	Чай с лимоном	180	0.23	0.01	10.23	42.94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73
			хлеб черн.						
			фрукты	Фрукты свежие по сезону/ яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			итого		830	25.04	26.29	108.54	781.71
2	5	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	5	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
2	5	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						

			итого		0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			1360	43.56	43.00	181.91	1268.04
2	6	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	6	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	6	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	6	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	6	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
2	6	Ужин 2	кислоломл.						
			булочное						

			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	6	Итого за день:			0	0	0	0	0
2	7	Завтрак	гор.блюдо						
			гор.напиток						
			хлеб						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Завтрак 2	фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Ужин	гор.блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						

			итого		0	0	0	0	0
2	7	Ужин 2	кисломол.						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Итого за день:			0	0	0	0	0
		Среднее значение за период:			1239.5	43.524	45.102	185.679	1333.27

№	Цена
183	52
1	20
379	18
2	3
338	15
	108
	#REF!
9	14
106	33
311	59.5
389	17
1	6
2	4.5
8	10
	144
	0
	#REF!

	#REF!
	#REF!
133/18	65.00
45	17.00
389	20.00
	3.00
1	3.00
	108.00
	#REF!
102	32
10	48
181	18
378	14
1	6
2	6
338	20
	144
	0

	#REF!
	#REF!
	#REF!
139/19	68
54	16
388	18
1/2	6
	108
11	12
82	37.5
26	48
335	21.5
775	16
1	6
2	3
	144
	0

	#REF!
	#REF!
	#REF!
14/20	68.00
382	19.00
1/2	6.00
338	15.00
	108.00
	#REF!
12	17
23	38
28	61.5
13	17
1	6
2	4.5
	144

	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!
312/ 20	69.5
71	15
376	16
1/2	7.5
	108
	#REF!
115	35.00
222	68.50
379	18.00
1	4.50
2	3.00
338	15.00

	144.00
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!
	0
	#REF!

	#REF!
	#REF!
	#REF!
	#REF!
	#REF!
	0
	#REF!

	#REF!
	#REF!
	#REF!
	#REF!
	#REF!
189	50.00
429	21.00
382	16.00
2	6.00
338	15.00
	108.00
	#REF!

24	22.00
88	35.00
14	63.00
349	18.00
1	3.00
2	3.00
	144.00
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!
223	49.00
21	25.00
377	13.00
1	3.00
338	3.00
	15.00
	108.00

	#REF!
35	18
112	30
30	50
181	22
389	15
1	6
2	3
	144
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!
312/22	64.5
42	18
389	18
1/2	7.5

	108
	#REF!
71	15.00
15	38.50
16	49.00
24	16.00
1	6.00
2	4.50
338	15.00
	144.00
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!
265	62
71	16
27	24

1/2	6
	108
	#REF!
118.2	34.50
224	69.00
389	18.00
1	4.50
2	3.00
338	15.00
	144
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!

309/234	61.5
29	20
349	22
1	4.5
	108
	#REF!
12	15.00
115	35.00
17	35.50
312	21.50
377	16.00
1	6.00
338	15.00
	144.00
	0
	#REF!

	#REF!
	#REF!
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!
	#REF!

	#REF!
	#REF!
	0
	#REF!
	#REF!
	#REF!

	#REF!
	#REF!
	#REF!
	#REF!