подпись, печать ставит в расписке, повесит на сайт!

Школа МОУ Гимназия Логос

Утвердил: должность Индивидуальный предприниматель

фамилия Лукьянова Мария Анатольевна

дата 1 10 2026

Согласовал: должность Директор МОУ Гимназия Логос

фамилия Журавлева Ольга Александровна

дата 1 10 2026

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром, маслом сливочным, огурец свежий порционно(1\170\20\10\40)	240	11	20	48	334	413
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Бутерброд с варено-копченной колбасой (\50\20)	70	10	14	14	234	6
			фрукты							
			конд.изд.		50	4	3	45	370	
			итого		560	25	37	122	996	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты со сладким перцем, салатной заправкой, зеленью	60	1	4	3	52	22
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью (250\2)	252	8	10	32	219	139
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом (1\50\50)	100	9	9	12	175	451
			гарнир	Рис отварной	150	5	8	43	272	511
			напиток	Компот из клубники	200	0	0	43	130	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		812	27	32	153	958	
1	1	**Итого за день:**			1372	52	69	275	1954	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке , йогурт молочный (1\200\95)	295	9	11	44	314	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685

			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.		20	1	7	10	102	
			итого		565	14	20	95	605	
1	2	Обед	закуска	Салат из помидор и огурцов с зеленью, салатной заправкой	70	1	3	11	40	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\250\2)	252	2	5	13	106	110
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом (1\60\50)	110	12	14	12	221	439
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	40	158	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			конд. изд.				0			
			итого		832	29	31	139	914	
1	2	**Итого за день:**			1397	43	51	234	1519	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная рубленная, с соусом основным, с рисом отварным, помидор свежий порционно (1\50\50\150\50)	300	15	15	53	410	498,511
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.	Конфета шоколадная	12,5	0	4	6	64	
			итого		562,5	19	21	100	663	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	4	7	68	71
			1 блюдо	Суп -лапша Домашняя, с картофелем на курином бульоне, с зеленью (1\250\2)	252	13	15	31	315	148
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	158	14	16	13	257	463
			гарнир							
			напиток	Напиток из клюквы	200	0	0	25	97	700
			хлеб бел.							

			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого									
1	3	Итого за день:			760	32	36	96	847	
					1322,5	51	57	196	1510	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке, сыр порционно (1\200\15)	215	9	12	36	282	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	71	
			конд.изд.							
			итого							
1	4	Обед	закуска	Овощи микс (помидор 1\30, огурец 1\30)	615	14	15	92	542	
			1 блюдо	Рассольник по ленинградски на курином бульоне с зеленью (1\215\2)	60	0	2	3	28	
			2 блюдо	Котлета рыбная рубленная с соусом основным (1\50\50)	217	3	11	21	135	132
			гарнир	Картофельное пюре	100	18	13	11	165	437
			напиток	Напиток из сока	150	5	6	35	221	332
			хлеб бел.		200	0	0	25	96	685
			хлеб черн.	Хлеб Украинский						
			конд. изд.		50	4	1	20	110	
			итого							
1	4	Итого за день:			777	30	33	115	755	
					1392	44	48	207	1297	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком (180\50)	230	14	23	86	609	388
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	26	102	700
			хлеб	Батон нарезной	50	4	1	20	131	
			фрукты							
			конд.издел.	Кондитерское изделие	35	2	2	26	128	
			итого		515	20	26	158	970	

1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	4	5	64	50
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\210\2)	212	10	8	14	137	124
			2 блюдо	Котлета из мяса птицы натуральная в панировке с соусом основным (1\50\50)	100	12	14	13	214	495
			гарнир	Макароны отварные	150	5	6	35	221	322
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	18	71	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			конд.изд.							
			итого		772	32	33	105	817	
1	5	**Итого за день:**			1287	52	59	263	1787	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком, яйцо отварное (1\160\50\40)	250	18	25	81	624	726
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.							
			итого		500	22	27	122	813	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты,салатной заправкой	60	1	3	5	53	43
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, зеленью (1\240\2)	242	3	2	20	115	143
			2 блюдо	Зразы мясные с соусом (1\50\50)	100	8	10	12	177	456
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Напиток из ягод	200	1	0	40	158	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		802	26	24	140	892	
2	1	**Итого за день:**			1302	48	51	262	1705	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным, сыр порционно (1\210\10\15)	235	10	21	40	387	302

			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			кон. Изд.	Вафли или печенье	15	5	8	10	77	
			итого		500	19	31	91	653	
2	2	Обед	закуска	Овощи микс или огурец соленый порционно	60	1	0	2	11	
			1 блюдо	Суп рыбный из рыбных консервов, картофелем, зеленью (1\240\2)	242	4	5	14	106	142
			2 блюдо	Плов из мяса птицы (30\150)	180	19	20	34	315	443
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	40	158	685
			хлеб бел.		50	4	1	20	110	
			хлеб черн.	Хлеб Украинский						
			итого		732	29	26	110	700	
2	2	**Итого за день:**			1232	48	57	201	1353	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с макаронами отварными с соусом основным, огурец свежий порционно (1\50\50\150\50)	300	14	15	52	401	498,511
			гор.напиток	Напиток из сока натурального	200	0	0	25	96	691
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд изд.							
			итого		550	18	17	103	628	
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с салатной заправкой	60	1	4	5	64	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью (1\250\2)	252	6	8	22	167	139
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (1\50\50)	100	13	8	6	149	394
			гарнир	Картофельное пюре	150	5	8	35	221	332
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	631
			хлеб бел.							

				… Украинский	30	4	1	20	110	
			итого		792	29	29	124	853	
2	3	**Итого за день:**			1342	47	46	227	1481	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке(1\200)	200	3	12	32	218	302
			гор.напиток	Напиток злаковый "Здоровье"	200	10	3	58	580	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	71	
			конд. изд.							
			итого		600	18	18	131	1000	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\250\2)	252	2	8	16	121	110
			2 блюдо	Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе(1\40\50)	90	23	15	4	229	431
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	40	158	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		742	39	32	123	897	
2	4	**Итого за день:**			1342	57	50	254	1897	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом, с рисом отварным,, овощи порционно (1\50\50\100\50)	250	13	15	51	403	451,511
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд. Изд.	Конфета шоколадная	15	1	5	8	77	
			итого		515	18	22	100	669	

			хлеб черн.	Хлеб Украинский	30	4	1	20	110	
			итого		792	29	29	124	853	
					1342	47	46	227	1481	
2	3	**Итого за день:**								
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке(1\200)	200	3	12	32	218	302
			гор.напиток	Напиток злаковый "Здоровье"	200	10	3	58	580	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	71	
			конд. изд.							
			итого		600	18	18	131	1000	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\250\2)	252	2	8	16	121	110
			2 блюдо	Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе(1\40\50)	90	23	15	4	229	431
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	40	158	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		742	39	32	123	897	
2	4	**Итого за день:**			1342	57	50	254	1897	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом, с рисом отварным,, овощи порционно (1\50\50\100\50)	250	13	15	51	403	451,511
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд. Изд.	Конфета шоколадная	15	1	5	8	77	
			итого		515	18	22	100	669	

2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной с маслом растительным	60	1	6	4	74	71		
			1 блюдо	Суп-лапша Домашняя на курином бульоне с зеленью (1\250\2)	252	6	10	14	120	148		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (1\35\150)	185	17	9	20	231	488		
			гарнир									
			напиток	Компот из фруктовой смеси	200	1	0	47	182	700		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110			
			конд.изд.									
			итого		747	29	26	105	717			
2	5	**Итого за день:**			1262	47	48	205	1386			
		Среднее значение за период:			1325,05	48,9	53,6	232,4	1588,9			