



СООШ № _____

Согл. должность _____

Фамилия _____

Дата _____

Директор _____

Возраст _____

7-11 лет

День _____

Месяц _____

год 2025

Примерное меню приготавливаемых блюд

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод, г	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
1	1	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	580	21,92	24,84	89,82	680,73	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	100	2,8	2,4	15	92	б/н
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100
			напиток	Компот из изюма	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
1	1	Итого за день:			717	32,33	35,11	90,46	812,03	
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	1297	54,25	59,95	180,28	1492,76	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	35,8	142	406
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	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
			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406
			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
			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н
1	1	Итого за день:			535	32,61	19,1	80,29	623,27	

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	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 "Витолшка"	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		768	23,36	33,544	103,99	811,66	
					1303	55,97	52,644	184,28	1434,93	
1	2	Итого за день:								
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	6/н
			итого		650	35,08	61,37	123,93	946,64	
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	6/н
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203
			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	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			итого		760	30,81	29,36	87,8	763,01	
1	3	Итого за день:			1410	65,89	90,73	211,73	1709,65	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			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	6/н

		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		итого		510	30,96	31,89	86,8	806,3	
		закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701
1	4	Обед	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103
		1 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" + Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
		2 блюдо	Картофель в молоке	150	3	3,15	24,3	166,5	302
		гарнир	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	402
		напиток	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб бел.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		хлеб черн.							
		итого		790	38,09	28,67	95,28	852,03	
1	4	Итого за день:		1300	69,05	60,56	182,08	1658,33	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	110	10,8	16,7	13,4	248	206
			Тфтели мясные с соусом томатным						
		гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
		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	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		итого		500	20,3	26,55	83,28	665,1	
1	5	Обед	закуска	60	0,5	2,1	5	40	708
			Салат из моркови с яблоком и курагой						
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
		2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	90	11,52	9,54	9,27	171	207
		гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
		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		790	21,16	26,3	78,86	738,18	
1	5	Итого за день:		1290	41,46	52,85	162,14	1403,28	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	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	6/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итого		530	18,84	21,34	87,94	626,73	
			сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	6/н
2	1	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			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		785	35,84	32	116,13	901,9	
2	1	Итого за день:				1315	54,68	53,34	204,07	1528,63
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
			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	26,78	50,87	69,59	653,25	
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция	100	2,8	2,4	15	92	6/н
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			2 блюдо	Запеканка творожная	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Виттошка"	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

[illegible]

		2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	26,56	9	5,76	223,2	222
		гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302
		напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407
		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		880	39,86	26,54	100,1	839,02	
2	4	Итого за день:		1380	57,1	48,79	192,3	1528,72	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	110	15	21,4	15,5	316	213
			гор.блюдо	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			гор.напиток	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			фрукты	100	0,4	0	9,6	40	6/н
		итого		600	26,1	32,35	91,28	774,1	
2	5	Обед	закуска	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101
			2 блюдо	110	11,3	9,3	8,2	162	214
			гарнир	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			напиток	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
		итого		788	28,85	30,82	106,99	823,2	
2	5	Итого за день:		1388	54,95	63,17	198,27	1597,3	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501
			гор.напиток	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			закуска	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			закуска	40	5,08	4,6	0,28	63	803

[illegible]

		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411
		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		510	39,69	28,521	86,35	738,78	
3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	705
		1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	228	1,4	4,1	9,4	100,4	110
		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	210	14,14	23,27	26,33	391,17	203
		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		738	21,28	30,914	93,03	775,03	
3	Итого за День:			1248	60,97	59,435	179,38	1513,81	
3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,5	200	218
		гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309
		гор.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		500	24,84	16,37	78,39	566,65	
3	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	40	8,16	7,36	0,48	100,8	710
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	104
		2 блюдо	Гуляш	100	17,37	8,12	5	165	219
		гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308
		напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408
		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

[illegible]