

Школа МБОУ СОШ №3
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: Должность
 фамилия
 дата

Директор
 И.Г. Михайличенко
 20 08 2026
 2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	205	2	6	24	163	302	17,93
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693	9,17
			хлеб								
			фрукты	Апельсины	100	1	0	8	38		23
				Бутерброд с ветчиной	60	1	11	8	124	6	23,41
			итого		565	9	22	73	515		73,51
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	163	138	14,94
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	90	19	20	9	294	498	37,14
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	520	17,75
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	27	106	638	5,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		740	33,63	34,93	101,27	871		80
					1305	42,63	56,93	174,27	1386		153,51
1	2	Завтрак	Итого за день:								
			гор.блюдо	Котлета мясная,макаронные изделия отварные	240	21	16	39	434	451/332	50,21
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2,05
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
			фрукты	Яблоко	100	0,36	0,12	16,8	88,1		19
			итого		570	23,66	16,45	83,55	644,6		73,51
			закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	14,94
1	2	Обед	2 блюдо	Сарделька отварная	90	14	14	4	195	99	43,2

		гарнир	Рис отварной	150	4,8	12	47,6	326	511	10,2
		напиток	Кисель	200	0	0	40	158	648	6,64
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	0,65	0,65	12,65	65,25		3,14
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
		итого		740	23,2	32,13	127,97	904		80
1	2	Итого за день:		1310	46,86	48,58	211,52	1548,6		153,51
1	3	Завтрак	Птица отварная, рис отварной	240	19	20	48	456	487/511	58,05
		гор.блюдо								
		гор.напиток	Чай со стуженным молоком	200	2	2	26	168	685	7,21
		хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
		фрукты								
			Огурцы свежие	60	0	0	1	7		6
		итого		530	23,1	22,33	87,75	695,5		73,51
1	3	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	8	10	136	124	18,21
		1 блюдо		90	13	6	4	119	437	41,78
		2 блюдо	Гуляш	150	8	10	41	303	508	10,73
		гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,1	0	24,2	93	699	4,26
		напиток	Напиток лимонный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
		хлеб черн.	Хлеб ржаной							
		итого		740	31,73	24,93	102,47	770		80
1	3	Итого за день:		1270	54,83	47,26	190,22	1465,5		153,51
1	4	Завтрак	Сердце, тушеное в соусе, пюре картофельное	240	18	9	22	313	406/520	54,89
		гор.блюдо								
		гор.напиток	Напиток кофейный	200	2,5	3,6	28,7	152	692	9,62
		хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
		фрукты								
			Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4		6,75
		итого		530	23,26	13,05	65,73	543,9		73,51
1	4	Обед	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132	22,64
		закуска								
		1 блюдо								

			2 блюдо	Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	308	492	47,8
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	24,2	124	639	4,54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		700	21,53	20,23	94,77	686		80
			Итого за день:		1230	44,79	33,28	160,5	1229,9		153,51
1	4	Итого за день:									
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Колбаса вареная, капуста тушеная	240	11	18	16	272	99/214	56,05
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	15	60	685	4,01
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	13	65		2,25
			фрукты								
				Печенье	60	1	0	28	115		11,2
			итого		537	14	18	72	512		73,51
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	163	139	11,34
			2 блюдо	Котлета мясная	90	16	7	4	189	451	41,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	9	34	245	332	15,34
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	631	6,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого		740	32,63	22,93	117,27	858		80
			Итого за день:		1277	46,63	40,93	189,27	1370		153,51
1	5	Итого за день:									
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом сливочным	205	6	8	33	238	302	16,94
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	2,05
			хлеб								
			фрукты	Апельсины	100	1	0	9	46		23
				Бутерброд с сыром	60	1	11	8	124	3	31,52
			итого		565	8	19	65	466		73,51
2	1	Обед	закуска								

		1 блюдо	Супл картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	10	121	140	11,56
		2 блюдо	Голубцы с мясом и рисом	200	17	13	13	250	485	57,53
		гарнир								
		напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	24	94	705	5,89
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
		итого		700	23,63	16,93	70,27	584		80
2	1	Итого за день:		1265	31,63	35,93	135,27	1050		153,51
2	2	Завтрак	Жаркое по-домашнему	210	18	10	22	290	436	62,31
		гор.блюдо								
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2,05
		хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
		фрукты								
			Огурцы свежие	60	0	0	2	8		6,9
		итого		500	20,3	10,33	51,75	420,5		73,51
2	2	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	14,07
		1 блюдо								
		2 блюдо	Птица отварная	90	14	8	0	130	487	46,83
		гарнир	Рис отварной	150	4,8	12	47,6	326	511	9,91
		напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	639	4,17
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
		итого		740	25,43	26,13	114,97	805		80
2	2	Итого за день:		1240	45,73	36,46	166,72	1225,5		153,51
2	3	Завтрак	Котлета рубленая из птицы, каша рассыпчатая гречневая	240	27	30	50	597	498/508	42,65
		гор.блюдо								
		гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693	9,61
		хлеб	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5		2,25
		фрукты	Яблоки	100	0	0	17	62		19
		итого		570	34,1	35,33	112,75	913,5		73,51

[illegible]

			итого	500	26,2	24	68	674		73,51
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	250	2	5	14	110	142	24,24
			2 блюдо	90	13	6	4	119	438	31,98
			гарнир	150	8	11	41	303	508	10,76
			напиток	200	1	0	33	130	638	8
			хлеб бел.	25	1,88	0,65	12,65	65,25		3,14
			хлеб черн.	25	1,75	0,28	10,62	53,75		1,88
			итого	740	27,63	22,93	115,27	781		80
2	5	Итого за день:		1240	53,83	46,93	183,27	1455		153,51
			Среднее значение за период:	1264,7	46,279	49,415	176,93	1347,55		153,51