

Школа

МАОУ СОШ №8

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность

Директор

фамилия

А.А. Емельянова

дата

29 05 2026

день месяц год

должность

Директор

фамилия

А.Д. Кузнецов

дата

29 05 2026

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ыг	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н		
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800		
			итого			550	24,08	47,41	108,31	772,35		
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110		
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300		
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418		
			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			770	38,164	42,528	90,762	905,06		
1	1	Итого за день:			1320	62,244	89,938	199,07	1677,41			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	230	20,41	12,19	20,76	268,16	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		
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н		
			итого			595	28,81	16,39	67,74	533,76		

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Компот из 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>		780	24,56	16,1	128,11	785,04	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1375	53,37	32,49	195,85	1318,8		
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,24	3,89	408,6	200	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
				<i>итого</i>		555	37,27	48,17	121,39	1089,19	
1	3	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/10	210	7,08	5,41	16,52	139,7	100/115	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			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	
				<i>итого</i>		770	31,88	36,71	112,92	917,21	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1325	69,15	84,88	234,31	2006,4		
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гор. блюдо	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			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	

			<i>итого</i>		550	35,79	24,97	90,91	739,9	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,35	4,34	6,56	91,28	101
			2 блюдо	Плов из мяса кур	230	19,16	29,13	40,2	449,88	235
			гарнир							
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
			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
			<i>итого</i>		790	32,3	43,5	120,42	962,86	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1340	68,09	68,47	211,33	1702,76	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	410
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
				Фрукт или сок	100	0,4	0	9,6	40	б/н
			<i>итого</i>		570	28,71	15,6	55,49	599,52	
1	5	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	3,12	2,83	16,48	103,83	109
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			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
				Гребешок с повидлом	80	5,49	11,49	47,75	316,05	735
			<i>итого</i>		780	33,9	29,484	181,4	1134,3	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1350	62,61	45,084	236,89	1733,82	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н

			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>		615	19,41	17,3	104,81	661,63		
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свежих овощей	60	0,88	3,06	2,33	40,86	49	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	220	2,41	6,17	12,37	115,33	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 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>		780	29,85	26,07	124,76	861,74		
2	1	<b>Итого за день:</b>			1395	49,26	43,37	229,57	1523,37		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны 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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>		570	18,97	16,66	91,23	599,27		
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	220	5,14	3,97	12,24	107,22	117	
			2 блюдо	Котлета "Дружба"	90	12,86	15,93	2,56	204,36	232	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			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>		780	28,86	27,464	101,28	774,67		
2	2	<b>Итого за день:</b>			1350	47,83	44,124	192,51	1373,94		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу с мясом свинины	250	14,98	29,12	31,38	449,58	263	
			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	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			<i>итого</i>		560	32,08	39,43	78,66	812,04		
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,2	16,7	99	108	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			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	
				<i>итого</i>		780	31,36	36,759	113,84	864,09	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1340	63,44	76,189	192,5	1676,13		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77	
			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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424	
				<i>итого</i>		560	29,81	22,79	137,6	886,66	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	111	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			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	
				<i>итого</i>		780	29,11	21,13	126,63	849,07	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1340	58,92	43,92	264,23	1735,73		



			<i>итого</i>		825	25,98	22,77	112,5	772,49			
3	1	<b>Итого за день:</b>			1435	44,07	1085,64	219,57	1419,31			
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	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н		
				<i>итого</i>		550	30,5	35,75	83,88	791,1		
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	225	5,68	4,39	15,53	127,44	114		
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77		
			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	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425		
				<i>итого</i>		805	35,28	33,4	173,1	1145,82		
3	2	<b>Итого за день:</b>			1355	65,78	69,15	256,98	1936,92			
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	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		
				Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н		
				<i>итого</i>		600	27,41	13,6	64,69	517,27		
3	3		Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
		1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110		
		2 блюдо		Гуляш из свинины с соусом	120	10,42	28,36	0,72	299,81	437		
		гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301		
		напиток		Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419		
		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		



		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		<i>итого</i>		780	22,684	32,028	105,26	804,88		
3	5	<b>Итого за день:</b>		1350	49,264	57,038	244	1699,35		