

Школа

МКОУ "ООШ п. Рябчинка"

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Дементьева

дата

1

9

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	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
			1 блюдо							
			2 блюдо	Котлеты Домашние	100	12,9	10,2	7,8	174,9	Пром.
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г
			напиток	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	Пром.
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6	Пром.
				Соус сметанный	80	1,2	6,6	2,6	74,4	54-1соус
			итого		700	23,3	33,3	92,1	762,1	0
1	1	Итого за день:			700	23,3	33,3	92,1	762,1	0
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6	57	96	54-1с
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	30,4	18,5	4,4	293,7	54-10р

				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з	
				итого	820	56.1	44.6	134.7	947.5		0
1	2	Итого за день:			820	56.1	44.6	134.7	947.5		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	54-13з	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	
			2 блюдо	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	54-23м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	54-4г	
			напиток	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-2хн	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	Пром.	
			итого		800	39.5	21.4	112.4	800.6		0
1	3	Итого за день:			800	39.5	21.4	112.4	800.6		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	130	2.3	8.1	8.4	114.4	54-7з	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов из курицы	200	17.1	13.6	3.1	189	54-12м	
			гарнир								
			напиток	Сок персиковый	200	1	0	25.4	105	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	Пром	
			хлеб черн.								
				Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром	
			итого		700	26.1	22.7	81.1	616.9		0

1	4	Итого за день:			700	26.1	22.7	81.1	616.9		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Ватрушка творожная	120	19.78	24.72	36.02	445.7	54-1в	
			1 блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	54-20к	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	54-4хн	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	Пром.	
				Омлет с морковью	150	11.1	15.11	5.14	201	54-3о	
итого		740	42.98	21.81	109.56	1029.5		0			
1	5	Итого за день:			740	42.98	21.81	109.56	1029.5		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с марковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	54-9з	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели "Натуральные"	130	12.3	10	7.2	167.9	Пром.	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.32	4.92	32.8	196.8	54-2м	
			напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	Пром.	
				Соус красный основной	50	1	0.7	2.7	21.2	54-3соус	
				Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром	
			итого		780	25.72	24.92	106.1	751.6		0
2	1	Итого за день:			780	25.72	24.92	106.1	751.6		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0.9	10.2	7.1	123.8	54-11з	
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	1.9	5.1	11.2	98.5	54-4с	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	60	Пром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	Пром	
			хлеб черн.								
				Запеканка из творога	150	29.6	10.67	17.11	283	54-1т	
			итого		720	38.1	26.67	84.21	729.4		0
2	2	Итого за день:			720	38.1	26.67	84.21	729.4		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8	54-34з	
			1 блюдо	Суп фасолевый	200	5.19	4.33	14.02	115.7	54-9с	
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	240	26.34	26.43	16	407	54-10м	
			гарнир								
			напиток	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	Пром.	
				Груша	10	0.4	0.3	10.3	45.5	Пром.	
			итого		800	38.93	37.66	84.22	832.2		0
2	3	Итого за день:			800	38.93	37.66	84.22	832.2		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з
			1 блюдо							
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5	54-25м
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	54-11г
			напиток	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4	54-6хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	Пром
			хлеб черн.							
				Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9	Пром
			итого		780	37.7	21.3	169.6	1020.2	0
2	4	Итого за день:			780	37.7	21.3	169.6	1020.2	0
2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	54-21м
			гарнир	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	54-1г
			напиток	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	Пром.
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	Пром.
				Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93	54-1соус
				Яйцо варёное	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о
			итого		710	50.28	22.05	84.65	739.3	0
2	5	Итого за день:			710	50.28	22.05	84.65	739.3	0
		Среднее значение за период:			755	37.871	27.641	105.86	822.93	#DIV/0!