

Школа Курашимский филиал МАОУ "Платошинская средняя школа"

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Нагуманова Е.А.

дата 19 1 2026  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	7	28	192	226/18	45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	66	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114	63/18	26,11
			итого		625	14	15	80	504		111,51
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			625	14	15	80	504		111,51
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Школьные	90	13	10	11	189	347/18	62
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	6	6	10	174	202/18	27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	40	459/18	15,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	7
			фрукты								
			итого		500	24	16	61	544		111,51
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			500	24	16	61	544		111,51
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	16	3	209	268/18	62
			гор.блюдо	Овощи консервированные отварные зеленый горошек	60	14	16	3	38	149/18	18,51
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	10
			итого		500	37	39	70	596		111,51
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			500	37	39	70	596		111,51
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	220	10	9	41	280	223/18	55
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	21
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,51
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	31
			итого		500	17	16	95	592		111,51

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			500	17	16	95	592		111,51
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/21	58,51
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	25
			гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	23
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		500	24	14	84	559		111,51
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			500	24	14	84	559		111,51
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	260	217/18	49
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	120			12	53	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	90/13	23,51

			итого		595	14	16	79	521		111,51
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			595	14	16	79	521		111,51
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	65,51
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190	256/18	22
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	108/13	6
			фрукты								
			итого		530	27	23	84	638		111,51
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			530	27	23	84	638		111,51
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	200	9	8	37	254	223/18	61,51
			гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	19

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	108/13	6
			фрукты								
			булочное	Булочка ванильная	80	6	7	45	264	563/13	25
			итого		520	18	15	116	668		111,51
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			520	18	15	116	668		111,51
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	200	36	13	52	474	279/18	76,51
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	2	38	183	589/13	15
			итого		510	47	18	134	892		111,51
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			510	47	18	134	892		111,51

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	13	2	9	102	345/13	66,51
			гор.блюдо	Рис отварной	150	4	5	39	219	385/18	19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200			10	40	459/18	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	108/13	8
			фрукты								
			итого		500	22	7	88	502		111,51
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			500	22	7	88	502		111,51
		Среднее значение за период:			528	24,4	17,9	89,1	601,6		111,51