Школа МОУ Гимназия №2

Утвердил: должность Индивидуальный предприниматель

фамилия Лукьянова Мария Анатольевна

дата 2 9 2026г

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Согласовал: должность Директор МОУ Гимназия №2

фамилия Зуева Наталья Эйнаровна

дата 2 9 2026г

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром (1\170\20\10)	200	10	15	43	334	333
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.	кондитерское изделие	50	4	3	45	370	
			итого		500	18	20	129	893	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с салатной заправкой	60	1	3	5	21	43
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью (250\2)	252	8	10	32	219	139
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом (1\50\50)	100	9	9	12	175	451
			гарнир	Рис отварной	150	5	8	43	272	511
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	26	102	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		812	27	31	138	899	
1	1	**Итого за день:**			1312	45	51	267	1792	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке, яйцо отварное (1\190\40)	230	10	13	37	271	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685

			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.	Кондитерское изделие (Конфета Коровка сливочная)	20	1	7	10	102	
			итого		500	15	22	88	562	
1	2	Обед	закуска	Овощи микс (помидор/огурец)	60	1	0	2	11	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\220)	220	5	5	13	106	110
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом (1\60\50)	110	12	14	12	221	439
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	26	102	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			конд. изд.				0			
			итого		790	31	28	116	829	
1	2	**Итого за день:**			1290	46	50	204	1391	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная рубленная, с соусом основным, с рисом отварным (1\50\50\150)	250	14	15	52	401	498.511
			гор.напиток	Напиток из сока	200	0	0	25	96	691
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.							
			итого		500	18	17	103	628	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	10	71
			1 блюдо	Суп -лапша Домашняя, с картофелем на курином бульоне, с зеленью (1\200\3)	203	13	15	31	315	148
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	198	14	16	13	257	463
			гарнир							
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	26	102	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	

			итого		711	32	38	94	794	
1	3	**Итого за день:**			1211	50	55	197	1422	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке	150	5	8	31	222	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты	Фрукт	140	1	1	19	89	
			конд.изд.							
			итого		540	10	11	91	500	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая, промышленного производства	60	0	2	3	28	
			1 блюдо	Рассольник по ленинградски на курином бульоне с зеленью (1\200\3)	203	3	11	21	135	132
			2 блюдо	Котлета рыбная рубленная с соусом основным (1\50\50)	100	18	13	11	165	437
			гарнир	Картофельное пюре	150	5	6	35	221	332
			напиток	Напиток из фруктовой смеси	200	0	0	15	58	685
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			конд. изд.							
			итого		763	30	33	105	717	
1	4	**Итого за день:**			1303	40	44	196	1217	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом, с ягодным джемом (160\50)	210	14	16	36	207	388
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	26	102	700
			хлеб	Батон нарезной	50	4	1	20	131	
			фрукты							
			конд.издел.	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2	8	27	187	
			итого		500	20	25	109	627	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	4	5	64	50
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\200\3)	203	10	8	14	137	124

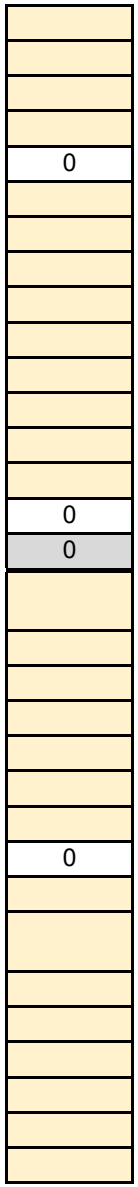
			2 блюдо	Котлета из мяса птицы натуральная в панировке с соусом основным (1\50\50)	100	12	14	13	214	495
			гарнир	Макароны отварные	150	5	6	35	221	322
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	18	71	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			конд.изд.							
			итого		763	32	33	105	817	
1	5	**Итого за день:**			1263	52	58	214	1444	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики дрожжевые с ягодным джемом, яйцо отварное (1\160\50\40)	250	15	18	86	557	726
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.							
			итого		500	19	20	127	746	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты,салатной заправкой	60	1	3	5	53	43
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, зеленью (1\200\2)	202	6	8	21	220	143
			2 блюдо	Зразы мясные с соусом (1\50\50)	100	8	10	12	177	456
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	40	158	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		762	29	30	141	997	
2	1	**Итого за день:**			1262	48	50	268	1743	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба пшено-рисовая на молоке	200	8	12	33	321	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	

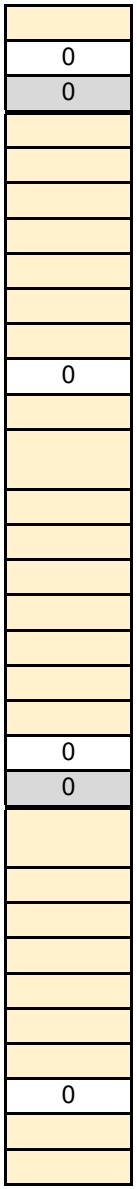
			фрукты	Фрукт	100	1	1	17	80	
			кон. Изд.							
			итого		550	13	15	91	590	
2	2	Обед	закуска	Овощи микс или огурец соленый порционно	60	1	0	2	11	
			1 блюдо	Суп овощной с зеленым горошком, с картофелем, зеленью	212	4	6	10	132	135
			2 блюдо	Плов из мяса птицы (30\150)	180	19	20	34	315	443
			гарнир							
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		702	28	27	81	626	
2	2	**Итого за день:**			1252	41	42	172	1216	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с макаронами отварными с соусом основным (1\50\150\50)	250	14	15	52	401	498.511
			гор.напиток	Напиток из сока натурального	200	0	0	25	96	691
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд изд.							
			итого		500	18	17	103	628	
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с салатной заправкой	60	1	4	5	64	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью (1\200\3)	203	8	10	32	219	139
			2 блюдо	Тефтели рыбные с рисом (Ежики) с соусом основным(1\50\50)	100	8	7	11	143	394
			гарнир	Картофельное пюре	150	5	6	35	221	332
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	18	71	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	30	4	1	20	110	

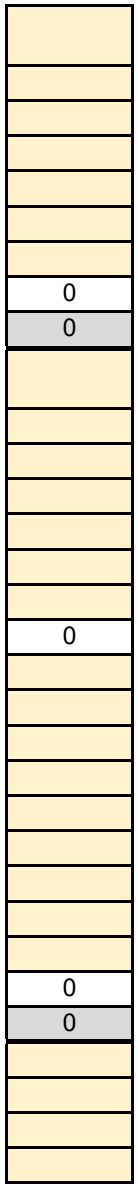
			итого		743	26	28	121	828	
2	3	**Итого за день:**			1243	44	45	224	1456	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным (1\200\5)	205	6	10	26	230	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд. изд.	Кондитерское изделие (пряник)	50	4	3	45	220	
			итого		505	14	15	112	639	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком, со сметаной	60	1	2	6	42	49
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью (1\200\3)	203	5	5	13	106	110
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски (1\40\50)	90	14	14	4	195	431
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	36	142	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		753	33	30	122	874	
2	4	**Итого за день:**			1258	47	45	234	1513	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом, с рисом отварным (1\50\50\150)	250	13	15	51	403	451.511
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд. Изд.							
			итого		500	17	17	92	592	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной с маслом растительным	60	1	6	4	74	71

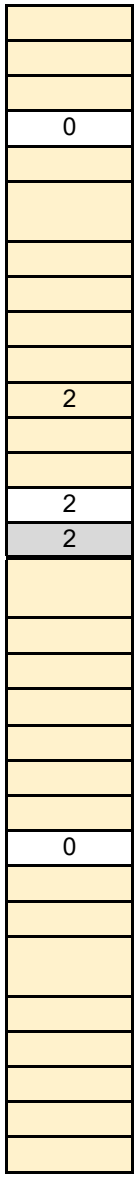
			1 блюдо	Суп-лапша Домашняя на курином бульоне с зеленью (1\200\2)	202	3	6	14	120	148
			2 блюдо	Птица , тушенная с овощами (1\190)	190	18	16	22	250	488
			гарнир							
			напиток	Напиток из сока	200	0	0	25	97	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			конд.изд.							
			итого		702	26	29	85	651	
2	5	**Итого за день:**			1202	43	46	177	1243	
		Среднее значение за период:			1259.6	45.6	48.6	215.3	1443.7	

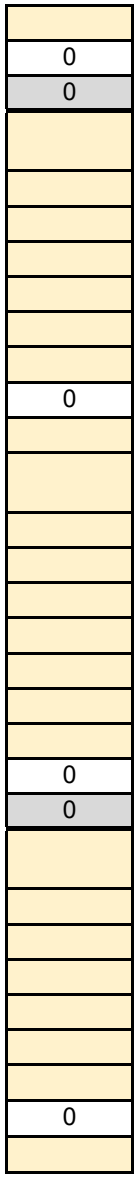
Цена
0
0
0

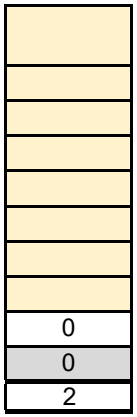

0
0
0
0


0
0
0
0
0
0
0
0


0
0
0
0
0
0


0
2
2
2
0


0
0
0
0
0
0
0


0
0
2