

Школа Средняя школа № 5Утвердил: должность директор**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия Ушаков Е.М.Возрастная категория 7-18 летдата 1 6 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 пшенная молочная с маслом сливочным	250	9,39	4,25	45,89	332,73	1013	53,37	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828	3,07	
			хлеб	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	8,11	
				Сыр (порциями)	20	2,69	3	1,33	36,3	97	26,45	
				Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1259,01	16	
				Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01	17	
			<i>итого</i>				560	18,96	19,25	75,26	671,23	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03	20,06	
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052	15,56	
			2 блюдо	Птица запеченная	100	15,98	15,16	1,22	288,81	1237	80,09	
			гарнир	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995	21,03	
			гарнир	Капуста тушеная	90	2,37	3	31,22	83,7	999	19,44	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588	14,28	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897	4,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148	4,2	
			<i>итого</i>				805	31,41	31,36	126,46	924,17	
1	1	Итого за день:			1365	50,37	50,61	201,72	1595,4		303	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	11,07	214,25	830,01	72,97	
				Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512	20,02	
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,01	0,04	16	60,2	971	5,98	
			хлеб	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693	4,05	
				Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836	20,98	
			<i>итого</i>				570	18,52	11,54	61,25	544	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124	19,01	
			1 блюдо	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	15	3,46	4,5	0	52,8	1053,02	19,4	
			2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	14	3,61	236,3	437,06	93	

			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	7,84	7,2	33,54	204,96	845,03	19,32
			напиток	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03	19,73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897	4,34
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148	4,2
			<i>итого</i>		805	29,36	33,9	90,87	856,92		179
1	2	Итого за день:			1375	47,88	45,44	152,12	1400,92		303
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с капустой	180	13,7	15	50,18	321,5	961	60,73
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	11,18	60	854,01	6,7
			хлеб	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693	4,05
			фрукты	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976	31,68
				Булочка дорожная	50	3,69	9	27,3	157,4	770	20,84
			<i>итого</i>		570	18,87	24,5	107,75	679,05		124
1	3	Обед	закуска	Помидоры порционно	100	1,1	0	3,89	24	835	26,4
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	250	3,71	6,25	11,35	120	1175	27,29
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свининой	250	16,53	16,35	40,85	453,6	893,08	105,86
			гарнир								
			напиток	Напиток из сока	200	0	0	21,18	84,9	699,01	10,91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897	4,34
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148	4,2
				<i>итого</i>		860	26,33	24,8	102,85	832,86	
1	3	Итого за день:			1430	45,2	49,3	210,6	1511,91		303
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша (рис,гречка,пшено) молочная с маслом сливочным	200	5,41	8	29,98	201,4	868	50,01
				Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	148	935,04	46,27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15,16	79,8	686	6,67
			хлеб	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693	4,05
				Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01	17
				<i>итого</i>		585	13,72	14,5	57,15	544,15	

			<i>итого</i>		550	23,45	22,4	87,43	669,4	124	
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1181	24,43
			2 блюдо	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827	89,86
			гарнир	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995	21,03
			гарнир	Капуста тушеная	90	2,37	3	31,22	83,7	999	19,44
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588	14,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,84	1,17	14,28	84,7	897	5,06
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	15,56	90,72	1148	4,9
				<i>итого</i>	800	20,2	22,07	136,01	875,37		179
1	6		Итого за день:			1350	43,65	44,47	223,44	1544,77	303
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9,39	4,25	56,24	332,73	1013	51,8
				Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1259,01	16
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686	6,67
			хлеб	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	6,08
				Сыр (порциями)	20	2,19	3	1,33	36,3	97	26,45
				Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01	17
				<i>итого</i>	550	18,05	19,25	85,64	665,03		124
2	1		Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,24	5,25	12	161,5	1030
		1 блюдо		Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1052	10,37
		2 блюдо		Тефтели из мяса птицы с луком	100	12,46	5	10,08	198,8	1085	76,48
		гарнир		Рис припущенный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513	34,02
		напиток		Напиток из сока	200	0	0	21,18	84,9	699,01	10,91
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	35	2,84	1,17	14,28	84,7	897	5,06
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	15,56	90,72	1148	4,9
				<i>итого</i>	810	28,33	23,22	103,25	899,1		179
2	1	Итого за день:			1360	46,38	42,47	188,89	1564,13	303	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,5	9	26,17	318,4	1003	66,51
			гор.напиток	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03	19,73

			хлеб	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	6,08	
			фрукты	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	76	31,68	
			<i>итого</i>		550	13,48	10	69,43	564,6		124	
2	2	Обед	закуска	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836	20,98	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250	2,53	6,33	9,27	237,7	1058	21,7	
			1 блюдо	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	15	3,46	4,5	0	52,8	1053,02	19,4	
			2 блюдо	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1081	74,48	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,85	8	22,46	188,7	959	22	
			напиток	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702	11,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897	4,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148	4,2	
				<i>итого</i>		905	20,57	30,03	132,62	908,06		179
2	2	Итого за день:			1455	34,05	40,03	202,05	1472,66		303	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша (рис,гречневая) молочная с маслом сливочным	220	5,7	9	29,73	227	886	55,43	
				Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,5	0,2	112,8	1259,01	24,09	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	11,18	60	854,01	6,72	
			хлеб	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	6,08	
			фрукты	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	76	31,68	
				<i>итого</i>		585	7,8	20,5	65,37	566		124
2	3	Обед	закуска	Помидоры порционно	100	1,1	0	3,89	24	835	26,4	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	8	9,14	132,5	124	19,01	
			1 блюдо	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	10	2,31	3	0	35,02	1053,02	12,93	
			2 блюдо	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827	89,86	
			гарнир	Пюре гороховое	180	19,29	8	78,2	327,6	857	13,24	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705	9,02	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897	4,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148	4,2	
			<i>итого</i>		900	38,04	30,7	160,42	1041,53		179	
2	3	Итого за день:			1485	45,84	51,2	225,79	1607,53		303	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	13,3	12	21,32	264,4	972	79,34	

				Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836	20,98
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828	3,07
			хлеб	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	8,11
				Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1141,09	12,5
				<i>итого</i>	550	18,35	16	68,75	565,7		124
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,43	5,88	12,62	133,27	1021,22	40,55
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052	15,56
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	300	23,23	13	58,12	439,4	1075,06	100,07
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588	14,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897	4,34
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148	4,2
				<i>итого</i>	825	36,39	24,08	132,73	898,33		179
2	4	Итого за день:			1375	54,74	40,08	201,48	1464,03		303
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850	49,94
				Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	148	935,04	46,27
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,01	0,04	16	60,2	971	5,98
			хлеб	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	6,08
				Сыр (порциями)	10	2,69	3	1,33	36,3	97	15,73
				<i>итого</i>	585	14,11	16,04	65,9	566,3		124
2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03	20,06
			1 блюдо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052	15,56
			2 блюдо	Кнели куринные паровые	100	17,79	18	11,11	214,6	1087	86,05
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,74	6	62,44	167,5	999	38,88
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912	12,76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897	2,89
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148	2,8
				<i>итого</i>	785	32,29	34	135,97	760,9		179

2	5	Итого за день:			1370	46,4	50,04	201,87	1327,2		303
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,82	6,2	25,03	202,28	1013	33,09
				Суфле из творога	75	6,7	6	12,33	130,3	1478	54,41
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,01	0,04	16	60,2	971	5,98
			хлеб								
				Молоко сгущенное	10	2,69	2,8	4,5	36,3	902	4,47
				Булочка домашняя	100	7,56	12	50,4	394	769,12	26,05
			<i>итого</i>		540	22,78	27,04	108,26	823,08		124
2	6	Обед	закуска	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836	20,98
			1 блюдо	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1181	24,43
			2 блюдо	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	161,7	1069	82,17
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995	39,06
			напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686	6,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897	2,89
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148	2,8
			<i>итого</i>		870	29,09	16	81,2	684		179
2	6	Итого за день:			1410	51,87	43,04	189,46	1507,08		303
Среднее значение за период:					1406,667	47,2825	45,8475	198,31	1493,83		303