

####

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность директор МКОУ Баранниковская СОШ

фамилия Сырба Н.Б.

Утвердил: должность Директор ООО "Копида НТ"

фамилия Кузнецов А.Д.

дата

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	6,5	8,75	41,07	269,62	501	
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	404	
			Хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминизированный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,86	10,57	22,3	220,2	3	
			итого		500	22,75	23,22	112,06	758,45		
1	1	Обед	Закуска	Солёный огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н	
				Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	1,96	4,11	12,25	94,01	111	
			1 Блюдо								
			2 Блюдо	Котлета куриная	90	14,13	15,93	33,08	205,94	268	
			Гарнир	Пюре из бобовых с маслом	150	15,98	6,82	33,38	258,95	199	
			Напиток	Кисель Витошка витаминизированный	200	0,24	0,14	30,42	116,86	403	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		740	36,99	27,76	130,83	798,16		
1	1	Итого за день:			1240	59,74	50,98	242,89	1556,61		
1	2	Завтрак	Гор. Блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	200	11,26	12,92	43,15	335,21	204	
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
				Йогурт	100	3,89	2,54	9,184	69,84	б/н	
			итого		520	17,85	15,87	78,334	526,91		
1	2	Обед	1 Блюдо	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	260	9,51	5,96	27,56	226	119	

			2 Блюдо	Тефтели мясные с соусом 90/30	120	9,63	23,98	12,01	302,51	278	
			Гарнир	Картофель запеченый	150	3,74	5,6	30,52	187,75	151	
			Напиток	Напиток из кураги и изюма	200	0,17	0,04	24,46	99,22	348	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		770	27,25	36,28	115,23	930,08		
1	2	Итого за день:			1290	45,1	52,15	193,56	1456,99		
1	3	Завтрак	Гор. блюдо	Биточек мясной с соусом молочным 90/30	120	14,69	18,74	14,82	286,49	306	
			Гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,19	9,64	36,95	266,91	171.1	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	40	3,03	0,32	19,63	92,97	б/н	
			итого		510	26,01	28,7	89,12	705,62		
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,32	8,41	10,9	136,5	81	
			2 блюдо	Плов из свинины	200	10,42	22,7	29,24	363,2	260	
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		710	21,64	32,22	86,82	736,16		
1	3	Итого за день:			1220	47,65	60,92	175,94	1441,78		
1	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Омлет натуральный	180	13,71	15,4	4,74	213,01	210	
			Напиток	Чай каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
				Фрукт	100	4,95	11,49	30,84	240	б/н	
			итого		520	23,84	27,69	81,94	666,61		

1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	11,3	10,74	10,5	184,15	74	
			2 блюдо	Гуляш из свинины 90/30	120	10,14	28,84	5,87	324,41	246	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	202.1	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,05	13,16	54,35	348	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		710	31,47	40,99	86,11	849,64		
1	4	Итого за день:		1230	55,31	68,68	168,05	1516,25			
1	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Жаркое по-домашнему	250	14,68	35,86	23,19	475,16	258	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	
			итого		500	18,57	36,26	65,45	650,62		
1	5	Обед	Закуска	Винегрет овощной	60	0,83	6,1	4,39	76,31	67	
			1 Блюдо	Щи на мясном бульоне	200	1,48	4,06	7,2	71,84	89	
			2 Блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	12,2	14,07	14,37	233,16	234	
			Гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,92	38,81	223,41	304	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		740	22,51	30,85	103,17	778,57		
1	5	Итого за день:		1240	41,08	67,11	168,62	1429,19			
2	1	Завтрак	Гор. Блюдо	Каша пшенная молочная	200	5,68	8,8	31,58	223,48	501	
			Напиток	Чай каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	
				Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	б/н	

			итого		500	14,65	13,8	80,6	495,69		
2	1	Обед	1 Блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,55	5,88	15,69	131,39	123	
			2 Блюдо	Котлета "Детская"	90	16,58	20,89	26,64	273,51	208	
			Гарнир	Капуста тушеная	150	3,59	6	14,94	130,46	139	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		730	27,02	33,47	95,67	709,21		
2	1	Итого за день:		1230	41,67	47,27	176,27	1204,9			
2	2	Завтрак	Гор. блюдо	Рагу с мясом свинины	250	14,98	29,12	31,38	449,58	263	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	
			итого		500	18,87	29,52	73,64	625,04		
2	2	Обед	Закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	3,78	23,28	24	
			1 Блюдо	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	1,84	5,15	10,21	94,87	98	
			2 Блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	90	13,69	31,81	7,26	370,01	217	
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,19	5,43	21,39	147,67	312	
			Напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	6,78	27,09	8	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		790	24,72	43,21	70,1	777,52		
2	2	Итого за день:		1290	43,59	72,73	143,74	1402,56			
2	3	Завтрак	Гор. блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	200	11,26	12,92	43,15	335,21	204	
			Напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,03	0,32	19,63	92,97	б/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	

			итого		515	23,11	48,44	138,16	880,86		
2	3	Обед	1 Блюдо	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	2,45	5,13	15,32	117,51	111	
			2 Блюдо	Запеканка картофельная с мясом	210	10,5	15,09	35,1	455,87	39	
			Напиток	Кисель витаминизированный	200	0,54	0,07	25,93	107,57	350	
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			итого		700	16,38	20,7	93,11	763,68		
2	3	Итого за день:		1215	39,49	69,14	231,27	1644,54			
2	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Творожный пудинг с яблоками	220	11	18,51	48,48	443,71	77	
				Джем (повидло)	30	0,2	0	26,12	26,84	б/н	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,78	0,4	19,63	116,21	б/н	
			итого		500	15,08	18,91	111,95	646,01		
2	4	Обед	Закуска	Икра овощная	60	1,09	3,04	4,67	51,25	б/н	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,47	4,01	5,41	64,23	87	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом 90/30	120	9,63	23,98	12,01	302,51	278	
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	15,83	3,04	180	168	
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,05	0	12,8	52,92	350	
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			итого		770	30,13	47,27	54,69	733,64		
2	4	Итого за день:		1270	45,21	66,18	166,64	1379,65			
2	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Плов из свинины	250	13,02	28,38	36,54	454,01	260	
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	

			итого		500	16,97	28,79	76	631,78	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,32	8,41	10,9	136,5	81
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом молочным 90/30	120	10,73	10,81	9,76	221,36	238
			Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	15	15,83	3,04	180	168
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	85	408
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		760	33,14	35,56	57,66	705,59	
2	5	Итого за день:			1260	50,11	64,35	133,66	1337,37	
		Среднее значение за период:			1248,5	46,895	61,951	180,06	1436,98	

