Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	1	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	винегрет
			1 блюдо	суп куриный вермишелевый
			2 блюдо	гуляш
			гарнир	рис отварной
			напиток	чай сладкий
			хлеб бел.	вафли
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
1	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
1	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
1	1	**Итого за день:**		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	

			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидор
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	рыба, припущенная в соусе
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
1	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
1	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
1	2	**Итого за день:**		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	3	Завтрак 2	фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	винигрет
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	гуляш с соусом
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
1	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
1	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
1	3	**Итого за день:**		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих помидор
			1 блюдо	щи з свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	рыба , припущенная в соусе
			гарнир	картофельное пюре
			напиток	чай сладкий

			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	4	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
1	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
1	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
1	4	**Итого за день:**		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	5	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты с растительным маслом
			1 блюдо	суп с рыбными консервами
			2 блюдо	котлета мясная
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
1	5	Полдник	булочное	
			напиток	

			итого	
1	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
1	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
1	5	**Итого за день:**		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	6	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
1	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

			итого	
1	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
1	6	**Итого за день:**		
1	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	7	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
1	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
1	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
1	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	

1	7	**Итого за день:**		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	гуляш с соусом
			гарнир	рис отварной
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
2	1	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
2	1	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
2	1	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
2	1	**Итого за день:**		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			итого	
2	2	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	салат из капусты с морковью
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	сосиска отварная
			гарнир	макаронные изделия отварные со сливочным маслом
			напиток	чай сладкий
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
2	2	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
2	2	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
2	2	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
2	2	**Итого за день:**		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	3	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	винигрет
			1 блюдо	суп гороховый
			2 блюдо	гуляш с соусом

			гарнир	картофельное пюре
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
2	3	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
2	3	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
2	3	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
2	3	**Итого за день:**		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	суп вермишелевый с курицей
			2 блюдо	колбаса отварная
			гарнир	каша рассыпчатая гречневая
			напиток	чай сладкий
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
2	4	Полдник	булочное	

			напиток	
			итого	
2	4	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
2	4	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
2	4	**Итого за день:**		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	салат из капусты с морковью
			1 блюдо	рассольник ленинградский
			2 блюдо	рыба,припущенная в соусе
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом
			напиток	сок фруктовый
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	хлеб ржаной
			итого	
2	5	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
2	5	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	

			итого	
2	5	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
2	5	**Итого за день:**		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	6	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	6	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
2	6	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
2	6	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	

			итого	
2	6	**Итого за день:**		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	7	Завтрак 2	фрукты	
			итого	
2	7	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	7	Полдник	булочное	
			напиток	
			итого	
2	7	Ужин	гор.блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб	
			итого	
2	7	Ужин 2	кисломол.	
			булочное	
			напиток	
			фрукты	
			итого	
2	7	**Итого за день:**		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность директор школы

фамилия Васильева Любовь Борисовна

дата 26 (день) 8 (месяц) 2026 (год)

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	10	8	129	67	7.5
250	4	3	17	112	112	17.5
100	14	9	2	148	260	17.8
200	2	3	26	150	304	12
200	0.22	0	15.5	57.5	375	1.5
50	1.4	1.65	38.65	177	0	10.38
60	6	1	40	116	0	3.6
960	28.62	27.65	147.15	889.5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
960	28.62	27.65	147.15	889.5		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	0.72	10.24	6.38	120.72	68	7.5
250	1	4	2	95	88	18.2
100	14	2	3	173	227	23.6
200	2	4	16	106	128	7.48
200	0.8	0.8	19.6	84	389	10
60	6	1	40	116	0	3.6
910	24.52	22.04	86.98	694.72		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
910	24.52	22.04	86.98	694.72		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
100	1	10	7	125	67	6.82
250	2	4	14	99	102	17.48
100	14	9	3	148	260	22.4
200	3	4	15	106	312	6.5
200	0	0	7	86	389	9.6
60	6	1	40	116	0	3.98
60	6	1	40	116	0	3.6
970	32	29	126	796		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
970	32	29	126	796		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	0.72	10.24	6.38	120.72	71	7.5
250	1	4	2	95	88	18.2
100	14	2	3	173	227	23.6
200	2	4	16	106	128	6.5
200	0.22	0	15.5	57.5	375	1.5

60	6	1	40	116	0	3.6
60	6	1	40	116	0	3.6
970	29.94	22.24	122.88	784.22		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
970	29.94	22.24	122.88	784.22		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	0	5	70	45	5.6
250	6	7	10	131	87	16.4
100	18	10	13	222	268	23.2
200	10	17	2	344	202	9.6
200	0	0	7	86	389	9.6
60	6	1	40	116	0	2.3
60	6	1	40	116	0	3.6
970	47	36	117	1085		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
970	47	36	117	1085		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	0	3	103	71	7.5
250	2	4	14	99	102	17.68
100	14	9	3	148	260	22.4
200	2	3	26	150	304	9.6
200	0	0	7	86	389	9.6
60	6	1	40	116	0	3.6
910	25	17	93	702		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
910	25	17	93	702		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	0	5	70	45	5.6
250	1	4	2	95	88	18.2
100	11	23	2	266	0	20.9
200	10	1	72	344	202	9.6
200	0.22	0	15.5	57.5	375	1.5
60	6	1	40	116	0	3.6
60	6	1	40	116	0	3.6
970	35.22	30	176.5	1064.5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
970	35.22	30	176.5	1064.5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	10	7	125	67	6.8
250	2	4	14	99	102	17.4
100	14	9	3	148	260	22.4

200	3	4	15	106	312	6.5
200	0	0	7	86	389	9.6
60	6	1	40	116	0	4.08
60	6	1	40	116	0	3.6
970	32	29	126	796		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
970	32	29	126	796		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	0	3	103	71	7.5
250	2	4	14	99	102	17.5
100	11	23	2	266	0	20.8
200	7	9	10	152	302	12
200	0.22	0	15.5	57.5	375	1.5
60	6	1	40	116	0	3.6
60	6	1	40	116	0	3.6
970	33.22	38	124.5	909.5		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
970	33.22	38	124.5	909.5		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
100	1	0	5	70	45	5.6
250	4	3	17	112	96	19.5
100	14	2	3	173	227	22.48
200	10	1	72	344	202	9.6
200	0	0	7	86	389	9.6
60	6	1	40	116	0	3.6
910	35	7	144	901		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
910	35	7	144	901		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
951	32.252	25.793	126.4	862.244		#DIV/0!