

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

6

4

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	8	7	24	184	189
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания/сыр порционно/масло сливочное порционно	60	6	10	20	204	TK№1,5,6
			сладкое	Печенье	40	4	2	18	112	TK№3
			итого		500	18	19	72	540	
1	1	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	200	2	8	12	94	57
			2 блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	90	10	11	13	193	TK№21
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6	5	35	204	204
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2
			хлеб черн.							
			итого		720	24	24	108	722	
1	1	Итого за день:			1220	42	43	180	1262	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом/картофельное пюре	290	12	16	37	339	TK№24,133
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			итого		530	15	16	67	479	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	250	7	10	10	151	63
			2 блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7	8	29	216	ТТК№61
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	12	51	282
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2
			хлеб черн.							
			сладкое	Печенье	40	4	6	28	165	TK№3
			итого		720	24	24	117	774	
1	2	Итого за день:			1250	39	40	184	1253	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "манная" с маслом сливочным/запеканка из творога со сгущенным молоком	260	16	18	36	370	184,215
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	294
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			итого		500	19	18	76	546	
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2	12	19	199	59
			2 блюдо	Биточки куриные с томатным соусом	90	13	3	14	132	TK24
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5	9	21	180	167
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2
			хлеб черн.							
			итого		720	26	24	102	742	
1	3	Итого за день:			1220	45	42	178	1288	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	12	16	29	308	ТТК№61/1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	ТУ№3
			итого		540	15	16	69	495	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	7	6	19	139	64
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	7	3	8	89	ТК№24
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	15	22	239	133
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	59	281
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	ТК№2
			итого		720	23	24	102	717	
1	4	Итого за день:			1260	38	40	171	1212	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом/макароны отварные с маслом сливочным	260	16	18	46	402	ТК21,204
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1
			фрукты							
			итого		500	19	18	76	542	
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5	6	12	122	54
			2 блюдо	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	12	18	33	331	ТТК№60
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	294
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1
				Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	ТК№2
			хлеб черн.							
			итого		730	23	24	103	720	
1	5	Итого за день:			1230	42	42	179	1262	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным/запеканка из творога с повидлом	260	15	18	42	390	175/227
			гор.напиток	Чай витаминизированный Витошка	200	0	0	12	45	274
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1
			итого		500	18	18	74	535	
2	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	7	4	15	126	56
			2 блюдо	Макароны отварные с соусом Болоньезе	165	10	20	38	324	204/54/2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	59	281
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	45	4	0	23	113	ТК№1
				Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	ТК№2
			хлеб черн.							
			итого		700	24	24	109	713	
2	1	Итого за день:			1200	42	42	183	1248	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки куриные с томатным соусом/Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	290	16	19	46	419	TK24/167
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			итого		530	19	19	76	559	
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	250	9	5	21	152	234
			2 блюдо	Глов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	8	19	33	334	TK№61/2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2
			итого		700	23	24	102	717	
2	2	Итого за день:			1230	42	43	178	1276	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170	8	7	29	199	189
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	55	8	10	18	192	2
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	TK№3
			итого		525	16	17	67	478	
2	3	Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	2	6	11	98	55
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	7	3	8	89	TK№24
			гарнир	Каша перловая вязкая	150	8	15	36	277	168
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	12	51	282
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2
			итого		720	23	24	105	706	
2	3	Итого за день:			1245	39	41	172	1184	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	220	12	13	15	225	63
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			сладкое	Печенье	40	3	5	28	165	TK№7
			итого		500	18	18	73	530	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2	12	19	199	59
			2 блюдо	Тефтели с рисом из говядины	90	12	8	18	192	107
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	22	148	133
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2
			итого		720	23	25	107	770	
2	4	Итого за день:			1220	41	43	180	1300	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным/Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	260	15	18	44	392	204/TTK54/1
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	41	273
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			итого		500	18	18	74	533	
2	5	Обед	1 блюдо	Ши из свежей капусты со сметаной	250	7	9	15	169	52
			2 блюдо	Гречка по-купечески	170	10	15	34	302	167/92
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	59	281
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2

			итого	700	23	24	102	721	
2	5	Итого за день:		1200	41	42	176	1254	
		Среднее значение за период:			41,1	41,8	178,1	1253,9	

Цена
51,65
1,9
8,07
15,34
76,96
12,62
51,47
9,47
1,9
5,38
5,23
86,07
163,03
69,68
1,9
5,38
76,96
12,34
47,09
5,7
5,38
5,23
10,33
86,07
163,03
66,56
5,02
5,38
76,96
8,38
52,86
12,32
1,9
5,38
5,23
86,07
163,03

54,58
1,9
5,38
15,1
76,96
11,23
45,45
15,56
3,22
5,38
5,23
86,07
163,03
69,68
1,9
5,38
76,96
12,67
57,77
5,02
5,38
5,23
86,07
163,03
67,35
4,23
5,38
76,96
17,81
53,76
3,22
6,05
5,23
86,07
163,03

69,68
1,9
5,38
76,96
10,2
63,36
1,9
5,38
5,23
86,07
163,03
21,85
1,9
38,11
15,1
76,96
18,63
42,56
8,57
5,7
5,38
5,23
86,07
163,03
54,34
1,9
5,38
15,34
76,96
8,38
49,62
15,56
1,9
5,38
5,23
86,07
163,03
67,36
4,22
5,38
76,96
10,67
61,57
3,22
5,38
5,23

86,07
163,03
163,03