

Школа

МБОУ Игринская СОШ №2

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	яблоко
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Биточки по белорусски
			гарнир	Каша гречневая вязкая
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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 свеклы с сыром и чесноком
			1 блюдо	Рассольник домашний
			2 блюдо	котлеты или биточки рыбные
			гарнир	макаронные изделия отварные
			напиток	напиток из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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	яблоко
			1 блюдо	суп из овощей
			2 блюдо	Котлеты, биточки (особые)
			гарнир	Пюре картофельное с морковью
			напиток	компот из сушеных плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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 картофельный с огурцами или капустой
			1 блюдо	суп-лапша домашняя
			2 блюдо	котлеты рубленые из птицы или кролика
			гарнир	Каша пшеничная вязкая
			напиток	напиток яблочный

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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	винегрет овощной
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Жаркое по домашнему
			гарнир	
			напиток	Компот их смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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	яблоко
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Тефтели
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	сок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком
			1 блюдо	суп с рыбными консервами
			2 блюдо	гуляш
			гарнир	рис отварной
			напиток	напиток яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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	Яблоко
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем

			2 блюдо	птица, тушенная в соусе с овощами
			гарнир	
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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 летний
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	суфле из рыбы
			гарнир	каша рассыпчатая пшенная
			напиток	напиток из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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	винегрет овощной
			1 блюдо	суп с клецками
			2 блюдо	котлета "здоровье"
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			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

фамилия

Гереева Т.А.

дата

2025

день

месяц

год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
130	0.52	0.52	12.74	61.1		15.51
200	5.33	9.23	7.13	138.03	88	13.88
90	18.76	20	1.08	258.92	289	56.89
150	2.2	4.4	25.5	150	324	7.66
200	0.97	0.19	19.59	83.42		10
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
845	33.26	34.87	101.73	860.87		108.79
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
845	33.26	34.87	101.73	860.87		108.79

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60	2.82	11.7	4.2	134.4	48	11.01
200	2.64	3.44	11.44	87.2	90	19.43
90	8.01	6.36	4.88	109.01	234	19.6
150	5.43	4.56	34.71	201.78	309	7.99
200	0	0	14.52	58.05	440	4.19
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
775	24.38	26.59	105.44	759.84		67.07
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
775	24.38	26.59	105.44	759.84		67.07
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
130	0.52	0.52	12.74	61.1		15.51
200	5.4	9.28	8.94	145.79	99	15.34
90	12.92	23.28	10.33	302.37	269	46.52
150	2.93	5.11	19.33	135.78	322	16.38
200	0.3	0	32.8	134	401	3.35
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
845	27.55	38.72	119.83	948.44		101.95
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
845	27.55	38.72	119.83	948.44		101.95
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60	1.63	4.91	9.89	91.48	37	9.1
200	6.23	8.57	11	145.84	113	9.98
90	13.33	22.86	12.03	307.15	294	30.32
150	6.21	6.21	30.07	200.79	184	6.8
200	0.1	0.1	26.4	108	438	4.76

50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
775	32.98	43.18	125.08	1022.66		65.81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
775	32.98	43.18	125.08	1022.66		65.81
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60	0.84	6.12	5.62	81.31	67	5.05
200	5.12	3.6	14.88	112.8	99	15.44
240	16.76	41.15	19.92	518.05	259	58.55
200	0.6	0.1	31.7	131	402	3.59
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
775	28.8	51.5	107.81	1012.56		87.48

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
775	28.8	51.5	107.81	1012.56		87.48
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

[illegible]

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60	1.07	3.76	5.99	62.4	42	7.23
200	7.18	2.68	13.11	105.63	87	18.53
90	23.86	27.04	2.54	348.81	259	41.99
150	3.7	6.3	32.8	203	325	12.97
200	0.1	0.1	26.4	108	438	4.76
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
775	41.39	40.41	116.53	997.24		90.33
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
775	41.39	40.41	116.53	997.24		90.33
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
130	0.52	0.52	12.74	61.1		15.51
200	5.76	5.99	14.33	134.48	112	11.54

240	20.69	31.56	17.29	435.9	308	42.39
200	0	0	23.23	92.89	402	3.59
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
845	32.45	38.6	103.28	893.77		77.88
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
845	32.45	38.6	103.28	893.77		77.88
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60	1.37	4.38	3.91	60.88	34	9.14
200	5.1	7.08	9.96	124.4	76	15.38
90	14.12	12.47	3.41	182.53	268	42.66
150	6.32	8.99	38.48	260.11	171.4	12.25
200	0	0	14.52	58.05	440	4.19
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
775	32.39	33.45	105.97	855.37		88.47

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
775	32.39	33.45	105.97	855.37		88.47
0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
60	0.84	6.12	5.62	81.31	67	5.05
200	5.95	7.67	11.25	137.83	118.2	11.04
90	13.73	19.38	7.11	257.81	38	56.57
150	3.1	5.4	20.3	141	335	16.71
200	0.31	0.14	23.71	98.55	388	5.88
50	3.82	0.31	25.09	118.41		3.29
25	1.66	0.22	10.6	50.99		1.56
775	29.41	39.24	103.68	885.9		100.1
0	0	0	0	0		0

0	0	0	0	0		0
0	0	0	0	0		0
775	29.41	39.24	103.68	885.9		100.1
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
803	31.212	37.869	112.72	919.514		89.57