

Школа

МОУ "Кировская СОШ"

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	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед		
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	кура запеченая
			гарнир	греча отварная с маслом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед		
			1 блюдо	суп борщ
			2 блюдо	котлета мясная
			гарнир	картофель отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			кондитерка	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед		
			1 блюдо	рассольник с мясом со сметаной
			2 блюдо	тефтели мясные
			гарнир	макароны отварные
			напиток	Кисель витаминизированный Витошка
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед		
			1 блюдо	щи из капусты
			2 блюдо	рыба запеченая
			гарнир	рис отварной
			напиток	напиток шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед		
			1 блюдо	свекольник
			2 блюдо	гуляш из мяса
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			кондитерка	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	1 блюдо	суп с домашней лапшой
			2 блюдо	кура запеченая
			гарнир	макароны отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	1 блюдо	суп рыбный
			2 блюдо	котлета мясная
			гарнир	рагу овощное
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			кондитерка	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед		
			1 блюдо	суп с крупой

			2 блюдо	тефтели мясные
			гарнир	гречневая каша
			напиток	кисель витаминный Витошка
			хлеб бел.	хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед		
			1 блюдо	суп с мясными шариками
			2 блюдо	котлета куриная
			гарнир	капуста тушеная
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
		<i>итого</i>		
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед		
			1 блюдо	Борщ
			2 блюдо	бефстроганов
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Шалаева А.Ю.**
 дата **12 1 2026**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
	0	0	0	0		0
250	6.06	7.76	13.02	148.2	139	
90	15.55	11.55	15.7	228.75	94	
180	7.5	10.35	4.4	267	332	
200	0.2		15	58	149	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	33.91	30.16	77.62	842.55		0
780	33.91	30.16	77.62	842.55		0
510	0	0	0	0		0
250	2.2	8.5	14.7	181	110	
90	15.55	11.55	15.7	228.75	109	
180	4.1	4.9	27.2	197		
200	0.2	0	15	58	149	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	26.65	25.45	102.1	805.35		0
1290	26.65	25.45	102.1	805.35		0

0	0	0	0	0		0
250	17.8	9.8	21.6	120		
90	8.32	16	16.96	179.2	113	
180	7.1	4	43.2	245		
200	0.2	0	32.6	132		
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	38.02	30.3	143.86	816.8		0
780	38.02	30.3	143.86	816.8		0
0	0	0	0	0		0
250	1.9	3	8	131	124	
90	15.5	11.55	15.7	228.75	400	
180	4.8	4.2	49	262	511	
200	0.6		15.8	63	705	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	27.4	19.25	118	825.35		0
780	27.4	19.25	118	825.35		0
0	0	0	0	0		0
250	5.18	12.72	13.85	195.24		
90	14.9	15.7	4.7	231		
180	4.1	4.9	27.2	177		
200	0.1	0	17.9	71	631	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		

780	28.88	33.82	93.15	814.84		0
780	28.88	33.82	93.15	814.84		0
0	0	0	0	0		0
250	2.8	5.8	13.9	220	148	
90	15.55	11.55	15.7	228.75	94	
180	3.5	4.1	23.5	167	332	
200	0.2	0	15	58		
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	26.65	21.95	97.6	814.35		0
780	26.65	21.95	97.6	814.35		0
0	0	0	0	0		0
250	8.61	8.4	14.34	207	181	
90	15.55	11.55	15.7	228.75		
180	4.6	10.2	20.14	194	539	
200	0.3	0	15.7	62	639	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	33.66	30.65	95.38	832.35		0
780	33.66	30.65	95.38	832.35		0
0	0	0	0	0		0
250	3.4	5.5	20.4	151		

90	14.5	11.8	8.2	197	113	
180	8.8	2.3	38.3	228	508	
200	0.2		32.6	132		
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	31.5	20.1	129	848.6		0
780	31.5	20.1	129	848.6		0
0	0	0	0	0		0
250	1.7	2.7	16.2	167	156	
90	18.6	13.5	18.2	271	499	
180	3.3	5.3	19.5	247	534	
200	0.2		15	58	149	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	28.4	22	98.4	883.6		0
780	28.4	22	98.4	883.6		0
0	0	0	0	0		0
250	1.7	5.1	10.3	193	110	
90	16.1	17.2	6.3	245	250	
180	2.1	4.5	14.6	209	49	
200	0.1	0	17.9	71	631	
60	4.6	0.5	29.5	140.6		
780	24.6	27.3	78.6	858.6		0
780	24.6	27.3	78.6	858.6		0
831	29.967	26.098	103.37	834.239		#DIV/0!