



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ
возрастная категория : 7-11 лет
сезон : осень-зима

УТВ
директор
Ант

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
1	1	Завтрак 1 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48
			булочное	Кондитерское изделия	20	1.50	1.96
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
			итого		590	16.48	17.22
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0.85	3.6
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.39	4.21
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	95	15.27	22.1
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37
			напиток	Кофейный напиток	200	2.8	2.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46
			итого		800	33.98	38.72
1	1	Итого за день:			1390	50.46	55.94
1	2	завтрак 2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87
			итого		520	22.3	21.57
1	2	Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	60	0.48	0.06
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1.5	4.03
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11.22	13.35
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4	4.2
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46
			и		780	23.64	22.42
1	2	Итого за день:			1300	45.94	43.99

Утверждено
директор МБОУ "Советская СШ №1"
Мишина С.С.
Приказ от 26.08.2025 г №250

Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры	Цена
1.36	8.00	70/71	
30.65	284.20	204	73.71
14.88	83.00	582	
20.40	84.80	389	
8.02	41.20	574	
9.80	47.00	338	
87.11	548.2		73.71
4.96	55.68	52	
13.23	118.6	102	
15	264	264	
36.7	209.7	304	
13.6	88	465	
29.7	141.6	573	
12	61.8	574	
125.19	939.38		0
212.3	1487.58		73.71
22.80	315.30	223	73.71
13.80	104.00	462	
9.80	47.00	338	
27.83	156.00	2	
74.23	622.3		73.71
1.2	6	70	
8.96	94.4	82	
13.8	221.1	234	
24.55	152.4	303	
20.4	84.8	389	
19.68	93.6	573	
12	61.8	574	
100.59	714.1		0
174.82	1336.4		73.71

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09	10.88
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10
			хлеб	Овощи натуральные по сезону	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38
			итого		500	14.81	16.11
1	3	Обед 3 день					
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2.15	2.27
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14.25	20.9
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.06	4.8
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4
			итого		810	25.5	29.17
1	3	Итого за день:			1310	40.31	45.28
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78	19.20
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30
			итого		551	19.12	22.84
1	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.20
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1.6	3.62
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13.2	11.23
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38
			булочное	Кондитерские изделия (печенье)	20	7.8	2.8
			итого		795	33.82	27.91
1	4	Итого за день:			1346	52.94	50.75
1	5	Завтрак 5 день	гарнир	Рагу овощное	150	2.85	6.45
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25	20.9
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38
			итого		520	22.34	28.15
1	5	Итого за день:					
1	5	Обед 5 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13.7	2.3
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.06	4.8
			булочное	Пирожок с творогом	60	1.50	1.96
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.1
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4
			итого		930	25.66	14.32
1	5	Итого за день:			1450	48	42.47

2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19	11.9
		6 день	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4
			булочное	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3
			итого		590	17.53	17.38
2	6	Обед	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	60	0.96	3.6
		6 день	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.18
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15.06	14.47
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4
			итого		875	29.12	26.11
2	6	Итого за день:			1460	46.27	43.45
2	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.20
		7 день	2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11.65	11.66
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3.06	4.8
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.2	0.1
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38
			итого		585	20.55	21.46
		обед	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5.04	2.86
		7 день	2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18.1	35.8
			гарнир	Овощное рагу	150	2.85	6.45
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38
			кисломол	Сыр порциями	20	4.64	5.9
			булочное	Кондитерское изделие	20	1.5	1.96
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4
			итого		855	38.17	53.67
2	7	Итого за день:			1440	58.72	75.49
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16
		8 день	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.2	0.1
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3
			итого		700	19.52	11.6
2	8	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1.5	4.03
		8 день	2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22.56	17.16
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32

			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4
			итого		815	32.7	24.87
2	8	Итого за день:			1515	52.22	36.47
2	9	Завтрак 9 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13.26	11.23
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4.58	5
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5.8	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46
			итого		600	29.72	22.09
2	9	Обед 9 день	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.20
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.18
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11.22	13.35
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0.38
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4
			итого		870	24.96	25.8
2	9	Итого за день:			1470	54.68	47.89
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.6
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.8
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.3
			итого		600	17.88	23.63
2	10	Обед 10 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14.76	9.84
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4
			итого		810	22.44	15.28
2	10	Итого за день:			1410	40.32	38.91
				Среднее значение за период:	1407.1	48.986	48.064

ту

47.99	315.00	177	73.71
0.00	54.00	15	
9.30	38.00	457	
19.68	93.60	573	
10.00	51.50	574	
86.97	552.1		73.71
13.96	94.6	103	
12.36	297	268	
20.44	137.25	312	
32.01	132.8	349	
19.68	93.6	573	
10	51.5	574	
9.8	47	338	
118.25	853.75		0
205.22	1405.85		73.71
3.04	17.60	70/71	73.71
2.04	264.00	210	
13.60	88.00	465	
9.80	47.00	573	
17.22	81.90	574	
8.02	41.20	338	
53.72	539.7		73.71
4.20	57	CPБ	
5.06	59.2	116	
13.52	185	255	
20.5	145.5	303	
20.4	84.8	389	
19.68	93.6	573	
10	51.5	574	
21.7	144	531	
115.42	820.6		0
169.14	1360.3		73.71
33.91	147.50	177	73.71
12.36	297	268	
9.30	38.00	457	
19.68	93.60	573	
10.00	51.50	574	
85.25	627.6		0
13.27	96.6	96	
6.7	103	229/299	
20.4	137.3	312	
14.88	83.00	582	
32.01	138.2	349	
17.22	81.9	573	
10	51.5	574	
9.8	47	338	
126.28	738.5		0
211.53	1366.1		73.71

46.19	326	177	73.71
13.6	88	465	
9.8	47	338	
14.88	83	582	
19.68	93.60	573	
8.02	41.2	574	
114.17	678.8		73.71
4.92	94	9	
9.69	68.6	101	
14.06	247	294	
26.45	168.45	309	
27.9	114.6	342	
19.68	93.6	573	
12	61.8	574	
9.8	47	338	
124.5	895.05		0
236.21	1562.15		73.71
4.20	57	СРБ	73.71
13.51	166.00	290/331	
20.4	137.3	312	
9.3	38	457	
19.68	93.6	573	
10	51.5	574	
77.09	543.4		73.71
11.68	92.6	113	
9.8	341	319	
33.91	147.50	177	
20.4	84.8	389	
19.68	93.6	573	
10	51.5	574	
0	72	15	
16.88	83	582	
9.8	47	338	
122.35	966		0
199.8	1509.4		73.71
3.04	17.6	70/71	73.71
3.80	105.00	229/299	
36.7	209.7	304	
9.3	38	457	
9.8	47	338	
19.68	93.6	573	
8.02	41.2	574	
90.34	552.1		73.71
8.96	94.4	82	
30.96	368.4	328	
13.6	88	465	
19.68	93.6	573	

12	61.8	574	
9.8	47	338	
95	753.2		
185.34	1305.3		
1.36	8	70/71	73.71
13.52	185.00	255	
20.5	145.5	303	
8	100	386	
19.68	93.6	573	
12	61.8	574	
75.06	593.9		73.71
4.20	57	CPБ	
9.69	68.6	101	
13.8	221.1	234	
26.45	168.45	309	
32	138.2	349	
19.68	93.6	573	
10	51.5	574	
9.8	47	338	
125.98	845.45		0
201.04	1439.35		73.71
5.02	47.68	45	73.71
20.4	137.3	312	
12.85	248.00	278	
20.4	84.8	389	
19.68	93.6	573	
8.02	41.2	574	
86.37	652.58		73.71
13.27	96.6	96	
29.76	267.6	375	
27.9	114.6	342	
19.68	93.6	573	
12	61.8	574	
9.8	47	338	
112.41	681.2		0
198.78	1333.78		73.71
199.418	1410.621		73.71