

МБОУ "Черномышенская СШ Советского района Республика Крым

Директор  
В.И. Прущак

12. 1 2026

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория

Фамилия

дата

день

месяц

год

Утвердил: должность

7-11 лет

Неделя	День недели	Пример пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур		
1	1	Завтрак FOOD	закуска гор.блюдо булочное напиток хлеб фрукты	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71		
				Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48	30.65	284.20	204		
				Кондитерские изделия	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582		
				Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389		
				Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574		
				Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338		
				<b>итого</b>	<b>590</b>	<b>16.48</b>	<b>17.22</b>	<b>87.11</b>	<b>548.2</b>			
				1	2	Завтрак FOOD	2 блюдо гор.напиток фрукты хлеб	Залепанка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80
Какао с молоком	200	3.30	2.90					13.80	104.00	462		
Фрукты свежие	100	0.40	0.40					9.80	47.00	338		
Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87					27.83	156.00	2		
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>22.3</b>	<b>21.57</b>					<b>74.23</b>	<b>622.3</b>			
1	3	Завтрак FOOD	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб					Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09	10.88	47.99
				Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	15		
				Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457		
				Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573		
				Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574		
				<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>14.81</b>	<b>16.11</b>	<b>86.97</b>	<b>552.1</b>			
				1	4	Завтрак FOOD	закуска 2 блюдо гор.напиток фрукты хлеб хлеб булочное	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04
Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78	19.20					2.04	264.00	210		
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50					13.60	88.00	465		
Фрукты свежие	100	0.40	0.40					9.80	47.00	338		
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28					17.22	81.90	573		
Хлеб ржаной	20	1.60	0.30					8.02	41.20	574		
Печенье	20	1.50	1.96					16.88	83.00	582		
<b>итого</b>	<b>571</b>	<b>20.62</b>	<b>24.8</b>					<b>70.6</b>	<b>622.7</b>			
1	5	Завтрак FOOD	гарнир 2 блюдо гор.напиток хлеб хлеб					Рагу овощное	150	2.85	6.45	33.91
				Колбета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25	20.9	12.36	297	268		
				Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457		
				Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573		
				Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574		
				<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>22.34</b>	<b>28.15</b>	<b>85.25</b>	<b>627.6</b>			
				1	6	Завтрак FOOD	гор.блюдо гор.напиток фрукты хлеб хлеб	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19	11.90	46.19
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50					13.60	88.00	465		
Фрукты свежие	100	0.40	0.40					9.80	47.00	338		
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32					19.68	93.60	573		
Хлеб ржаной	20	1.60	0.30					8.02	41.20	574		
<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>16.03</b>	<b>16.42</b>					<b>97.29</b>	<b>595.8</b>			
1	7	Завтрак FOOD	закуска 2 блюдо гарнир гор.напиток хлеб хлеб					Икра кабачковая	60	0.60	4.20	4.20
				Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11.65	11.66	13.51	166.00	290/331		
				Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312		
				Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457		
				Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573		
				Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574		
				<b>итого</b>	<b>585</b>	<b>20.55</b>	<b>21.46</b>	<b>77.09</b>	<b>543.4</b>			
				1	8	Завтрак FOOD	закуска 2 блюдо гарнир гор.блюдо фрукты хлеб хлеб	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04
Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95					3.80	105.00	229		
Рис отварной	150	3.65	5.37					36.70	209.70	304		
Чай сахаром	210	0.20	0.10					9.30	38.00	457		
Фрукты свежие	100	0.40	0.40					9.80	47.00	338		
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32					19.68	93.60	573		
Хлеб ржаной	20	1.60	0.30					8.02	41.20	574		
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>19.52</b>	<b>11.6</b>					<b>90.34</b>	<b>552.1</b>			
1	9	Завтрак FOOD	2 блюдо напиток хлеб фрукты					Сырники творожные запеченные со стуженным молоком 150/30	180	28.44	9.54	32.22
				Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386		
				Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574		
				фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.40	10	47.0	338		
				<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>556</b>			
				1	10	Завтрак FOOD	закуска гарнир 2 блюдо напиток хлеб хлеб	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02
Пюре картофельное	150	3.06	4.80					20.40	137.30	312		
Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61					12.85	248.00	278		
Сок фруктовый	200	1.00	0.00					20.40	84.80	389		
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32					19.68	93.60	573		
Хлеб ржаной	20	1.60	0.30					8.02	41.20	574		
<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>17.88</b>	<b>23.63</b>					<b>86.37</b>	<b>652.58</b>			
<b>Среднее значение за 10 дней</b>								<b>5676</b>	<b>208</b>	<b>196</b>	<b>821</b>	<b>5873</b>
<b>Среднее значение за период:</b>					<b>567.6</b>	<b>20.8</b>	<b>19.6</b>	<b>82.1</b>	<b>587.3</b>	<b>0</b>		