

Школа

МОБУ СОШ с. Карагаево

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ТОП-ТОП" С ТОМАТНЫМ СОУСОМ
			гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ"
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ
			гарнир	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

			фрукты	
			сладкое	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ
			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
			2 блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ "ПУХ" В СОУСЕ ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ
			гарнир	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ
			напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	БИТОЧКИ "РОЗОВЫЕ ЩЁЧКИ" С ТОМАТНЫМ СОУСОМ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ
			гарнир	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	ЯБЛОКО
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ "СЕМЕРО С ЛОЖКОЙ" В СОУСЕ ТОМАТНОМ
			гарнир	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ, КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ
			гарнир	
			напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С ТОМАТНЫМ СОУСОМ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ
			гарнир	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

			фрукты	ЯБЛОКО
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
			2 блюдо	БИТОЧКИ "РОЗОВЫЕ ЩЁЧКИ" С ТОМАТНЫМ СОУСОМ
			гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТЫ "ТОП-ТОП" С ТОМАТНЫМ СОУСОМ, РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ
			гарнир	
			напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
			2 блюдо	КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ

			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность

фамилия

дата

		2026
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
300	12,9	16,9	40,2	370	189	58,71
200	0,1	0	9,8	39,7	300	1,29
50	3,7	0,3	24,3	114,9	23	4
550	16,7	17,2	74,3	524,6		64
250	2,4	6,5	11,4	121	87	15
100	11,2	14,9	19,2	198,5	596	49,22
150	7,1	4,9	36,3	243	628	22
200	0	0	9,7	38,7	309	5,84
40	3	0,2	19,5	91,9	23	3,56
30	2,2	0,2	14,6	68,9	24	2,38
770	25,9	26,7	110,7	762		98
1320	42,6	43,9	185	1286,6		162
270	13,8	15,9	46	366	295	71,96
200	0,1	0	9,8	39,7	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
500	16,1	16,1	70,4	474,6		76,96
270	6,6	3,5	30,3	206,6	65	11,7
180	12,6	20,3	27,5	303,4	291	61,12
200	0,1	0,1	16,6	68,1	309	4,75
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	2,38
700	23,7	24,3	103,6	715,9		83,52
1200	39,8	40,4	174	1190,5		160,48
220	11,9	14,5	23,3	256,5	291	61,2
200	1,5	1,6	12,1	68,8	300	1,43
50	2,2	0,2	14,6	68,9	23	5,95

30	0,4	0,1	19,8	77	115	8,38
500	16	16,4	69,8	471,2		76,96
200	1,9	5,2	11,6	196	54	10,9
100	12,1	15,2	40,4	191	352	46,13
150	5,5	4,2	23,3	171,8	173	15,1
200	0,1	0	0,2	41	845	5,44
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	2,38
700	24	25	104,7	737,6		83,52
1200	40	41,4	174,5	1208,8		160,48
270	13,8	16,3	45,5	366,4	294	71,96
200	0,1	0	9,8	40	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	69	23	3,57
500	16,1	16,5	69,9	475		76,96
270	4,5	2,8	30,3	217,3	98	10,2
180	15,4	20,9	36,5	342,9	143	61,53
200	0	0	9,7	38,7	309	5,84
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	2,38
700	24,3	24,1	105,7	736,7		83,52
1200	40,4	40,6	175,6	1211,7		160,48
170	12,8	15,6	34,7	321,6	184	58,96
200	0,1	0	9,8	39,7	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
100	0,4	0,4	9,5	49,6	749	13
500	15,5	16,2	68,6	479,8		76,96
200	0,8	2,6	7,6	57,6	88	10,8
90	8,9	12,9	7,9	162,1	260	45,52
150	9,7	8,2	40,5	283,8	306	15,31
200	0,1	0,1	16,6	68,1	309	4,75

30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
30	2,2	0,2	14,6	68,9	24	3,57
700	23,9	24,2	101,8	709,4		83,52
1200	39,4	40,4	170,4	1189,2		160,48
270	13,9	16,4	44,5	363	293	71,96
200	0,1	0	9,8	39,2	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
500	16,2	16,6	68,9	471,5		76,96
270	6,1	3,1	27,2	196,6	65	11,7
180	14,4	21,6	46,5	402,9	143	60,43
200	0,1	0	0,2	41	845	5,44
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	2,38
700	25	25,1	103,1	778,3		83,52
1200	41,2	41,7	172	1249,8		160,48
270	13,7	16,3	44	362	295	71,96
200	0,1	0	9,8	39,2	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
500	16	16,5	68,4	470,5		76,96
270	3,4	8,3	14,3	217,3	98	10,2
180	16,2	16,1	41,9	342,9	143	61,43
200	0,1	0,1	16,6	68,1	309	4,75
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	3,57
700	24,1	24,9	102	766,1		83,52
1200	40,1	41,4	170,4	1236,6		160,48
170	12,9	15,5	35,2	321,6	175	58,96
200	0,1	0	9,8	39,2	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57

100	0,4	0,4	9,5	49,6	749	13
500	15,6	16,1	69,1	479,3		76,96
200	8,4	5,5	28,7	224,9	65	12,51
100	7,35	8,9	6,6	158,8	294	55,52
150	3,6	9,2	19,9	119,8	171	4,79
200	0,1	0,1	16,6	68,1	309	4,75
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	2,38
700	23,85	24,1	101	709,4		83,52
1200	39,45	40,2	170,1	1188,7		160,48
270	13,1	15,7	43	362	596	71,96
200	0,1	0	9,8	39,2	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
500	15,4	15,9	67,4	470,5		76,96
240	2,5	3,6	18,2	171	77	11,4
200	17	20	56,5	389	291	59,54
200	0,1	0	0,2	41	845	5,44
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
700	24	24	104,1	738,8		83,52
1200	39,4	39,9	171,5	1209,3		160,48
270	13,7	15,9	46,6	367,3	79	71,96
200	0,1	0	9,8	39,2	300	1,43
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
500	16	16,1	71	475,4		76,96
200	3,8	5,2	20,8	201,6	81	11,53
100	10,8	14,9	7,5	132	352	46,48
150	5,5	4,2	33,3	195,8	626	13,62
200	0,1	0,1	16,6	68,1	309	4,75
30	2,2	0,2	14,6	68,9	23	3,57
20	2,2	0,2	14,6	68,9	24	3,57

700	24,6	24,8	107,4	735,3		83,52
1200	40,6	40,9	178,4	1210,7		160,48
1212	40,295	41,08	174,19	1218,19		160,632