

Школа

МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

Утвердил: должность

Директор		
Байбурдин Р.В.		
5	11	2025
день	месяц	год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

дата

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным	185	13,25	12	21,5	234,5	КП25050	71,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
				Йогурт	100	2	7	26	159	КП25078	
			итого		525	18,25	19	68,5	514,5		71,09
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	7	11	32	225	КП25033	79,73
			2 блюдо	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9	5	3	104	КП25021	
			гарнир	Каша "Полтовская" рассыпчатая	150	2	4	14	146	КП25001	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110	КП25028	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
				Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		705	24	24	101	736		79,73
1	1	Итого за день:			1230	42,25	43	169,5	1250,5		150,82
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	170	8	11	35	212	КП25041	71,09
				Сырники из творога с соусом молочным	90	5	5	14	146	КП25042	

			гор.напиток	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0	0	3	76	КП25043	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
			итого		500	16	16	67	528		71,09
1	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	80	6	9	18	84	КП25117	
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой	200	2	2	13	135	КП25034	79,73
			2 блюдо	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11	9	47	316	КП25113	
			гарнир								
			напиток	Напиток яблочный	200	0	0	10	43	КП25029	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		710	24	24	112	729		79,73
1	2	Итого за день:			1210	40	40	179	1257		150,82
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	240	12	11	23	283	КП25052	71,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
				Салат из моркови на растительном масле(морковь,сахар)	60	1	5	23	72	КП25052	
			итого		540	16	16	67	476		71,09

1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы на растительном масле	90	2	7	45	171	КП25045	79,73
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8	5	15	200	КП25035	
			2 блюдо	Гречка по-купечески	150	9	8	13	177	КП25022	
			гарнир								
			напиток	Компот яблочный	200	0	0	18	67	КП25031	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		705	24	24	115	766		79,73
1	3	Итого за день:			1245	40	40	182	1242		150,82
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с соусом томатным	175	3,75	6,5	29	232,2	КП25040	71,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
				Салат "Коул Слоу"(капуста,морковь,лимон,масло растительное)	100	9	13	17	158	КП31016	
			итого		515	15,75	19,5	67	511,2		71,09
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	230	6	13	22	196	КП25016	79,73
			2 блюдо	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8	4	3	84	КП25008	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4	3	24	166	КП25047	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110	КП25028	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		735	24	24	101	707		79,73
1	4	Итого за день:			1250	39,75	43,5	168	1218,2		150,82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая, Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	270	13	16	46	349	КП25007	71,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
			итого		510	16	16	67	470		71,09
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник овощной	200	2	8	13	118	КП25024	79,73
			2 блюдо	Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	8	7	8	130	КП25048	
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	10	5	54	292	КП25009	
			напиток	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0	0	3	76	КП25043	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		705	25	24	102	767		79,73
1	5	Итого за день:			1215	41	40	169	1237		150,82

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, Котлеты куриные с соусом томатным	260	14	16	42	337	КП25050	71,09
			гор.напиток	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	КП25030	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
			итого		500	17	16	67	470		71,09
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8	9	27	185	КП25036	79,73
			2 блюдо	Котлеты мясные с соусом томатным	90	2	7	8	130	КП25002	
			гарнир	Каша "Полтавская" рассыпчатая	150	8	4	14	146	КП25021	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110	КП25028	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		705	24	24	101	722		79,73
2	1	Итого за день:		1205	41	40	168	1192		150,82	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	150	10	14	35	214	КП25049	71,09
				Сыр "Голландский" порционный	10	3	2	2	61	КП25116	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты	Фрукты свеж.(шт.).яблоко	100	0	0	9	82	КП25044	

			итого		500	16	16	67	478		71,09
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	230	6	5	5	120	КП25115	79,73
			2 блюдо	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11	9	47	316	КП25113	
			гарнир								
			напиток	Компот яблочный	200	0	0	18	67	КП25031	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
				Печенье в ассортименте	40	2	7	23	163		
			итого		700	24	25	117	817		79,73
2	2	Итого за день:			1200	40	41	184	1295		150,82
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, Фишболы рыбные с соусом томатным	260	13	16	46	350	КП25046	71,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
			итого		500	16	16	67	471		71,09
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови на растительном масле(морковь,сахар)	90	2	6	41	112	КП25052	
			1 блюдо	Суп гороховый с томатом	230	9	6	17	238	КП25025	79,73
			2 блюдо	Гречка по-купечески	150	9	8	13	177	КП25022	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		735	25	24	101	705		79,73
2	3	Итого за день:			1235	41	40	168	1176		150,82
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем	220	1	3	10	188	КП25016	71,09
				Бутерброд с сыром(50/12)	62	13	6	28	190	КП25119	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	КП25027	
			хлеб								
			фрукты								
				Печенье в ассортименте	40	2	7	23	163	КП25023	
			итого		522	16	16	67	568		71,09
2	4	Обед	закуска								79,73
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	11	10	17	151	КП25038	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	7	10	23	258	КП25114	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110	КП25028	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
				Фрукты свеж.(шт.) яблоко	100	0	0	9	82	КП25044	
			итого		715	24	24	101	752		79,73
2	4	Итого за день:			1237	40	40	168	1320		150,82
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти отварные с маслом,котлеты из говядины "Люля-кебаб" с соусом томатным	260	12	16	52	442	КП25048	71,09
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	0	48	КП25032	

			хлеб	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	40	3	0	15	94	65	
			фрукты								
			итого		500	16	16	67	584		71,09
2	5	Обед	закуска								79,73
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой	230	6	12	18	193	КП25039	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом томатным	90	9	5	11	125	КП25006	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	3	38	193	КП25051	
			напиток	Напиток яблочный	200	0	0	10	43	КП25029	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежей2" из муки пшеничной	35	3	0	13	82	65	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2	4	11	69	ШК00129	
			итого		735	24	24	101	705		79,73
2	5	Итого за день:			1235	40	40	168	1289		150,82
		Среднее значение за период:			1226,2	40,5	40,75	172,35	1247,67		150,82