

Школа

БОУ "Лицей" им. К.Д.Ушинского

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|--------|-------------|----------------|-------------|--|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ |
| | | | кисломол. | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЯГОДОЙ И САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | кисломол. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ) |
| | | | сладкое | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ |
| | | | итого | |
| 1 | 1 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ |
| | | | 2 блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ |
| | | | гарнир | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ КУСОЧКАМИ |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | сладкое | ПЕЧЕНЬЕ |
| | | | итого | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | ИКРА КАБАЧКОВАЯ |
| | | | гарнир | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ |
| | | | итого | |
| 1 | 2 | Обед | 1 блюдо | СУП ГОРОХОВЫЙ |
| | | | 2 блюдо | КУРИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ |
| | | | гарнир | РИС ОТВАРНОЙ |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гарнир | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЯГОДОЙ И САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | гор.блюдо | КУРИЦА, ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ |
| | | | | |
| | | | итого | |

| | | | | |
|---|---|----------------|-------------|--|
| 1 | 3 | Обед | 1 блюдо | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО) |
| | | | 2 блюдо | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ |
| | | | напиток | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | булочное | ПРЯНИК |
| | | | сладкое | ПОВИДЛО |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 1 | 4 | Обед | 1 блюдо | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ |
| | | | гарнир | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ |
| | | | 2 блюдо | БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ |
| | | | напиток | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ |
| | | | гарнир | РИС ОТВАРНОЙ |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ |
| | | | итого | |
| 1 | 5 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ |
| | | | гарнир | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ |
| | | | 2 блюдо | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | |
| 2 | 1 | Завтрак | кисломол. | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ |
| | | | гор. блюдо | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ |

| | | | | |
|---|---|----------------|--------------|---------------------------------|
| | | | гор. напиток | ЧАЙ С ЯГОДОЙ И САХАРОМ |
| | | | сладкое | ПЕЧЕНЬЕ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 2 | 1 | Обед | 1 блюдо | СУП ГОРОХОВЫЙ |
| | | | 2 блюдо | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ |
| | | | гарнир | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 2 | 1 | Итого за день: | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гарнир | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ |
| | | | гор.блюдо | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | булочное | ПРЯНИК |
| | | | итого | |
| 2 | 2 | Обед | 1 блюдо | СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ |
| | | | 2 блюдо | КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ |
| | | | гарнир | РИС ОТВАРНОЙ |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ |
| | | | закуска | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 2 | 3 | Обед | 1 блюдо | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) |
| | | | 2 блюдо | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР |
| | | | | ГОРОШНИЦАКАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ |
| | | | гарнир | КУСОЧКАМИ |
| | | | | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО |
| | | | напиток | КОНЦЕНТРАТА |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | ИКРА КАБАЧКОВАЯ |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ |

| | | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------|-----------------------------------|
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | закуска | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ |
| | | | ГАРНИР | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ |
| | | | итого | |
| | | | 1 блюдо | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ |
| | | | 2 блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | гарнир | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ |
| | | | сладкое | ПЕЧЕНЬЕ |
| | | | итого | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гарнир | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ |
| | | | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ И КРАСНЫМ |
| | | | 1 блюдо | СОУСОМ 100/30 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | | |
| | | | итого | |
| 2 | 5 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО |
| | | | | СМЕТАНОЙ |
| | | | 2 блюдо | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО - |
| | | | напиток | КУПЕЧЕСКИ |
| | | | хлеб | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ |
| | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| | | | итого | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | |
| | | Среднее значение за период: | | |

| | | | |
|---------------------|--------------------|-------|------|
| Утвердил: должность | им...К.Д.Ушинского | | |
| фамилия | Гордеева Е.З. | | |
| дата | 22 | 9 | 2025 |
| | день | месяц | год |

| Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------------|-------|
| 180 | 7.5 | 9.11 | 33.88 | 247.5 | 17.33 | 22.14 |
| 15 | 3.45 | 4.5 | 0 | 53.7 | 54-1з | 16.91 |
| 200 | 0.3 | 0.6 | 7.1 | 38 | 54-5гн | 11.17 |
| 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | пром. | 5.13 |
| 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66.1 | 53-19з | 11.67 |
| 125 | 0.6 | 0.4 | 11 | 44 | пром. | 22.98 |
| 560 | 14.25 | 22.01 | 66.88 | 519.6 | | 90 |
| 200 | 5 | 2 | 16 | 101 | 54-7с | 7.50 |
| 100 | 18 | 10 | 6 | 188 | П/Ф | 40.67 |
| 100 | 4 | 5 | 32 | 204 | 54-6г | 28.07 |
| 200 | 1 | 0 | 20 | 81 | 54-1хн | 2.43 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 70 | пром. | 5.63 |
| 26 | 2 | 3 | 19 | 51 | пром. | 5.70 |
| | | | | | | |
| 656 | 32 | 20 | 108 | 695 | | 90 |
| 1216 | 46.25 | 42.01 | 174.88 | 1214.6 | | 180 |
| 90 | 17 | 4 | 12 | 152 | 54-5м | 46.64 |
| 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 28 | 54-3гн | 12.20 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 70 | пром. | 5.13 |
| 60 | 1 | 5 | 5 | 71 | пром. | 10.33 |
| 210 | 7 | 7 | 46 | 276 | 54-1г | 15.70 |
| 590 | 27.8 | 16.5 | 84 | 597.1 | | 90 |
| 200 | 7 | 5 | 16 | 133 | 54-8с | 17.90 |
| 90 | 19 | 5 | 3 | 132 | 54-2м(К) | 42.29 |
| 200 | 5 | 6 | 49 | 271 | 54-4г | 18.15 |
| 200 | 0 | 0 | 15 | 115 | 638-2004Л | 7.58 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 70 | пром. | 4.08 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 720 | 33 | 16 | 98 | 721 | | 90 |
| 1310 | 60.8 | 32.5 | 182 | 1318.1 | | 180 |
| 180 | 6.36 | 5.88 | 39.36 | 236.16 | 54-6к | 18.78 |
| 200 | 0.3 | 0 | 7.3 | 30.8 | 54-6гн | 11.22 |
| 50 | 4 | 0 | 25 | 117 | пром. | 3.84 |
| 100 | 14.8 | 5.7 | 4.4 | 156.6 | 54-25М | 56.16 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 530 | 25.46 | 11.58 | 76.06 | 540.56 | | 90 |

| | | | | | | |
|------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 200 | 5 | 6 | 11 | 117 | 54-11с | 10.98 |
| 250 | 26 | 9 | 22 | 272 | 54-22м | 49.22 |
| 200 | 0 | 0 | 11 | 51 | пром. | 6.79 |
| 30 | 5 | 1 | 30 | 141 | пром. | 8.16 |
| 100 | 3 | 10 | 10 | 143 | пром. | 14.85 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 780 | 39 | 26 | 84 | 724 | | 90 |
| 1310 | 64.46 | 37.58 | 160.06 | 1264.56 | | 180 |
| 180 | 36 | 13 | 26 | 261 | 54-11Г | 43.60 |
| 200 | 0 | 0 | 7 | 27 | 54-2ГН | 4.05 |
| 30 | 4 | 0 | 22 | 176 | пром. | 5.13 |
| 55 | 3 | 4 | 39 | 176 | пром. | 31.50 |
| 20 | 0 | 0 | 18 | 72 | пром. | 5.72 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 485 | 43 | 17 | 112 | 712 | | 90 |
| 200 | 5 | 6 | 14 | 126 | 54-18с | 18.32 |
| 150 | 8 | 6 | 36 | 221 | 54-6Г | 18.09 |
| 100 | 10 | 12 | 8 | 179 | 54-5м | 43.04 |
| 200 | 1 | | 15 | 65 | 54-13ХН | 3.24 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 117 | пром. | 1.68 |
| 60 | 1 | 3 | 5 | 46 | пром. | 5.63 |
| | | | | | | |
| 740 | 27 | 27 | 93 | 754 | | 90 |
| 1225 | 70 | 44 | 205 | 1466 | | 180 |
| 90 | 16 | 13 | 6 | 169 | 54-1Т | 55.86 |
| 180 | 6 | 4 | 44 | 244 | пром. | 15.04 |
| 200 | 0 | 0 | 7 | 28 | 54-4ГН | 6.24 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 70 | пром. | 3.84 |
| 30 | 1 | 1 | 3 | 21 | пром. | 9.02 |
| 530 | 25 | 18 | 75 | 532 | | 90 |
| 200 | 2 | 4 | 10 | 149 | 54-2с | 12.44 |
| 200 | 7 | 7 | 44 | 262 | 54-1Г | 11.08 |
| 100 | 14 | 6 | 4 | 156 | 54-25м | 51.86 |
| 200 | 1 | 0 | 20 | 81 | 54-1хН | 6.46 |
| 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | пром. | 8.16 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 740 | 27 | 17 | 98 | 742 | | 90 |
| 1270 | 52 | 35 | 173 | 1274 | | 180 |
| 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 54-1з | 16.91 |
| 200 | 7 | 9 | 34 | 249 | 54-16к | 45.38 |

| | | | | | | |
|------|-------|------|--------|---------|--------|-------|
| 200 | 0 | 0 | 7 | 31 | 54-6ГН | 3.93 |
| 50 | 4 | 5 | 37 | 148 | пром. | 18.65 |
| 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | пром. | 5.13 |
| | | | | | | |
| 500 | 16 | 17 | 98 | 558 | | 90 |
| 200 | 7 | 5 | 16 | 133 | 54-8с | 17.90 |
| 90 | 13 | 13 | 7 | 200 | 54-16М | 46.21 |
| 150 | 8 | 6 | 36 | 234 | 54-4Г | 8.68 |
| 200 | 1 | | 18 | 76 | 54-2ХН | 6.71 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 94 | пром. | 4.08 |
| 30 | 1 | 1 | 3 | 21 | 54-3с | 6.42 |
| | | | | | | |
| 700 | 32 | 25 | 95 | 758 | | 90 |
| 1200 | 48 | 42 | 193 | 1316 | | 180 |
| 200 | 5 | 5 | 33 | 197 | 54-7з | 7.53 |
| 100 | 17 | 9 | 17 | 120 | 54-12М | 64.84 |
| 200 | 0 | 0 | 7 | 27 | 54-3ГН | 2.11 |
| 30 | 2 | 0 | 15 | 70 | пром. | 3.84 |
| 50 | 3 | 3 | 35 | 130 | ПРОМ. | 11.68 |
| 580 | 27 | 17 | 107 | 544 | | 90 |
| 250 | 2 | 6 | 17 | 131 | 54-6с | 23.27 |
| 100 | 21 | 6 | 4 | 147 | 54-5М | 36.68 |
| 200 | 5 | 6 | 49 | 271 | 54-6Г | 18.15 |
| 200 | 1 | 0 | 20 | 81 | 54-1ХН | 6.46 |
| 40 | 3 | | 20 | 94 | пром. | 5.44 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 790 | 32 | 18 | 110 | 724 | | 90 |
| 1370 | 59 | 35 | 217 | 1268 | | 180 |
| 220 | 19 | 26 | 5 | 331 | 54-1о | 53.99 |
| 100 | 3 | 0 | 6 | 37 | 54-20з | 25.32 |
| 200 | 0.24 | 0.1 | 17 | 32 | 54-6ГН | 4.29 |
| 50 | 4 | 0 | 25 | 117 | пром. | 6.40 |
| | | | | | | 0.00 |
| | | | | | | |
| 570 | 25.87 | 26.5 | 52.84 | 516.73 | | 90 |
| 200 | 5 | 6 | 11 | 117 | 54-11с | 10.90 |
| 100 | 21 | 5 | 4 | 148 | 159 | 40.93 |
| 180 | 4 | 5 | 32 | 178 | 54-21Г | 15.54 |
| 200 | 0 | 0 | 11 | 51 | пром. | 6.79 |
| 40 | 3 | 0 | 20 | 106 | пром. | 5.44 |
| 100 | 2 | 9 | 8 | 119 | пром. | 10.40 |
| | | | | | | |
| 820 | 35 | 25 | 86 | 719 | | 90 |
| 1390 | 60.87 | 51.5 | 138.84 | 1235.73 | | 180 |
| 100 | 21 | 6 | 4 | 147 | 54-15к | 53.80 |

| | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 200 | 0 | 0 | 7 | 28 | 54-3ГН | 3.93 |
| 60 | 5 | 1 | 30 | 141 | пром. | 5.13 |
| 60 | 0 | 0 | 2 | 11 | 54-20з | 11.44 |
| 150 | 8 | 6 | 36 | 234 | 54-4ГН | 15.7 |
| 570 | 34 | 13 | 79 | 561 | | 90 |
| 200 | 5 | 6 | 6 | 92 | 54-18с | 9.61 |
| 100 | 18 | 10 | 6 | 188 | 54-25М | 47.56 |
| 200 | 0 | 0 | 28 | 115 | 342 | 11.43 |
| 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | пром. | 5.44 |
| 150 | 5 | 5 | 33 | 197 | 54-1Г | 8.00 |
| 26 | 2 | 3 | 19 | 108 | пром. | 7.96 |
| 716 | 33 | 24 | 112 | 794 | | 90 |
| 1286 | 67 | 37 | 191 | 1355 | | 180 |
| 180 | 6 | 6 | 39 | 236 | 54-1Г | 18.78 |
| 130 | 16 | 15 | 11 | 243 | 53-19з | 65.27 |
| 200 | 0 | 0 | 7 | 27 | 54-2ГН | 2.11 |
| 50 | 4 | 0 | 25 | 117 | пром. | 3.84 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 560 | 26 | 21 | 82 | 623 | | 90 |
| 200 | 2 | 4 | 10 | 149 | 54-3с | 12.44 |
| 250 | 19 | 18 | 29 | 356 | 54-9Г | 62.94 |
| 200 | 1 | 0 | 20 | 81 | 54-1хН | 6.46 |
| 60 | 5 | 1 | 30 | 141 | пром. | 8.16 |
| | | | | | | |
| 710 | 27 | 23 | 89 | 727 | | 90 |
| 1270 | 53 | 44 | 171 | 1350 | | 180 |
| 1284.7 | 58.138 | 40.059 | 180.58 | 1306.2 | | 180 |