

Школа

ГБОУ СОШ г. Кинель №1

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная
			булочное	Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью
			2 блюдо	Плов с мясом
			гарнир	
			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	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.блюдо	Котлеты "Московские" с соусом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			булочное	Печенье
			итого	
1	2	Обед	закуска	Салат из редиса
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном и зеленью
			2 блюдо	Гуляш мясной
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему
			закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленью
			гор.напиток	Кисель
			хлеб	Хлеб пшеничный

			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови (припущ.) с сахаром
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью
			2 блюдо	Биточки из мяса с соусом
			гарнир	Пюре из бобовых с м/растит
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч
			гор.блюдо	Яйцо вареное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-харчо с мясом и зеленью
			2 блюдо	Кнели куриные с соусом
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с м/сливочным
			гор.блюдо	Тефтели тушеные в соусе
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Салат из редиса
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью
			2 блюдо	Мясо тушеное
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч
			булочное	Бутерброд с повидлом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью
			2 блюдо	Гуляш мясной
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с м/сливочным
			гор.блюдо	Котлеты "Московские" с соусом
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Салат Светофор
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком репчатым
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с м/р
			гор.блюдо	Тефтели тушеные в соусе
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Икра кабачковая
			итого	

			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с зеленью
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена
			булочное	Печенье
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом
			гарнир	Пюре из бобовых с м/растит
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.блюдо	Котлеты из мяса с соусом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
2	5	Обед	закуска	Огурец порционно
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и зеленью
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за неделю:		

Утвердил: должность **директор ГБОУ СОШ №1**
 фамилия **Деженина Е.А.**
 дата

1	9	2026
<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
205	8	8	37	277	173	48
60	4	6	10	101	3	8,43
200	4	5	14	106	382	19
40	3	0	20	101	ПР	6
505	19	19	81	585		81,43
60	2	7	9	97	ПР	10
206	3	5	11	111	99	23,02
200	14	14	37	345	265	49
200	1	0	25	114	349	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6
726	24	27	110	808		114,02
1231	43	46	191	1393		195,45
150	5	6	25	157	302/171	18
100	7	10	4	121	270	30
200	3	1	8	58	376	19
30	2	0	15	74	ПР	6
60	1	2	19	107	ПР	8,43
540	18	19	71	517		81,43
60	1	5	3	55	30	10
201	2	2	12	73	101	23,02
100	12	12	23	224	260	31
150	5	5	17	146	202/309	18
200	0	0	28	115	342	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6
771	24	25	111	754		114,02
1311	42	44	182	1271		195,45
200	10	10	39	269	259	48
60	1	6	4	67	45	8,43
200	5	3	19	119	883	19
40	3	0	20	101	ПР	6

500	19	19	82	556		81,43
60	1	0	7	35	62	10
206	3	10	12	135	82	23,02
100	10	6	10	144	268/АКТ	31
150	7	7	28	183	199	18
200	1	0	28	115	348	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6
776	26	24	113	753		114,02
1276	45	43	195	1309		195,45
205	9	11	43	283	173	48
60	4	4	3	70	209	8,43
200	3	1	8	58	376	19
35	3	1	16	87	ПР	6
500	19	17	70	498		81,43
216	7	9	12	160	116/АКТ	23,02
100	11	6	10	151	301	31
150	3	6	20	158	312	18
200	0	0	30	108	389	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6
100	0	5	10	77	338	10
826	25	27	110	795		114,02
1326	44	44	180	1293		195,45
150	6	4	28	189	304	18
100	6	7	16	136	278	30
200	1	0	21	88	388	19
30	2	0	15	74	ПР	6
60	1	5	3	55	30	8,42
540	16	16	83	542		81,42
60	1	4	7	62	54	10
211	7	7	16	140	87	23,02
100	8	9	4	141	256	31
150	5	6	25	157	302/171	18
200	1	0	25	114	349	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6

781	26	27	105	755		114,02
1321	42	43	188	1297		195,44
205	9	11	43	283	173	48
60	1	5	6	80	2	8,43
200	3	1	8	58	376	19
35	3	1	16	88	ПР	6
500	16	18	73	509		81,43
60	2	7	9	97	ПР	10
201	4	2	11	85	102	23,02
100	11	12	23	220	260	31
150	5	5	17	146	202/309	18
200	0	0	28	115	342	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6
771	26	27	116	804		114,02
1271	42	45	189	1313		195,45
150	6	4	28	189	304	18
100	7	10	4	121	270	30
200	1	0	25	114	349	19
30	2	0	15	74	ПР	6
60	1	3	5	46	37/АКТ	8,43
540	17	17	77	544		81,43
60	1	4	2	44	20	10
211	6	7	35	249	113	23,02
200	12	13	14	226	АКТ	49
200	1	0	30	136	389	20
30	2	0	15	74	ПР	6
30	2	1	13	67	ПР	6
731	24	25	109	796		114,02
1271	41	42	186	1340		195,45
150	5	5	17	146	202/309	18
100	6	6	17	132	278	30
200	3	1	8	58	376	19
40	3	0	20	101	ПР	6
60	2	7	9	97	ПР	8,43
550	10	10	71	521		81,43

201	4	5	16	113	96	23,02
100	10	11	4	170	229	31,00
150	3	6	20	158	312	18,00
200	1	0	21	88	388	20,00
30	2	0	15	74	ПР	6,00
30	2	1	13	67	ПР	6,00
771	24	27	102	763		114,02
1321	43	46	173	1297		195,45
205	8	11	29	223	175	48
60	1	2	19	107	ПР	8,43
200	4	5	14	106	382	19
35	3	1	16	89	ПР	6
500	16	19	78	525		81,43
60	2	5	9	97	35	10,00
206	5	5	8	106	88	23,02
100	7	9	11	138	268/759	31,00
150	7	7	28	183	199	18,00
200	1	0	28	115	348	20,00
30	2	0	15	74	ПР	6,00
30	2	1	13	67	ПР	6,00
776	26	27	112	780		114,02
1276	42	46	190	1305		195,45
150	5	6	25	157	302/171	18
100	5	7	17	136	268	30
200	3	1	8	58	376	19
30	2	0	15	74	ПР	6
100	1	5	10	81	338	8,43
580	16	19	75	506		81,43
60	0	0	2	8	70	10,00
201	2	2	13	76	101	23,02
200	19	23	41	403	143/330	49,00
200	1	0	25	114	349	20,00
30	2	0	15	74	ПР	6,00
30	2	1	13	67	ПР	6,00
721	26	26	109	742		114,02
1301	42	45	184	1248		195,45
1200 5	12 6	11 1	185 8	1206 6		105 110