

Директор МАОУ "СОШ № 48"

М.В. Загоскин

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согласовал: должность Директор ООО "Школьного питания"

фамилия
дата

Ю.В. Миропольская
31 8 2026
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	14	13	13	223	314	29
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	31	176	693	29
			хлеб	Бутерброд с сыром на батоне	50	9	8	11	157	3	47
			фрукты	Фрукт	100	1	1	16	55	пр.пр	23
			итого		500	28	26	71	611		128
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	5	7	12	135	132 *	42
			2 блюдо	Рулетик мясной запеченный	105	16	11	9	200	401 *	55
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	170	9	8	38	225	516 *	31
			напиток	Компот	200	0	0	31	126	635 *	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			итого		775	36	27	116	831		160
			Итого за день:		1 275	64	53	187	1 442		288
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с топпингом	180	14	15	46	374	365	89
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр.	6
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	629	10
			фрукты	Фрукт	100	1	1	16	55	пр.пр.	23
			итого		515	16	17	82	544		128
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	7	13	128	110**	42
			2 блюдо	Мясо «Пикантное»	100	17	15	10	244	ТТК 68	75
			гарнир	Каша гречневая с овощной гарнировкой	170	7	7	32	230	523	19
			напиток	Компот	200	0	0	46	182	699 **	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			итого		770	32	30	127	929		160
			Итого за день:		1 285	48	47	209	1 473		288
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадель паровая мясная с макаронными изделиями отварными	200	13	17	39	356	114* 334*	74
			гор.напиток	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	705 *	12
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр	6
			кисломол.	Йогурт	125	3	3	11	87	пр.пр	36
			итого		545	17	21	79	592		128
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп "Детский" с гречками	250	8	11	29	241	355 *	42
			2 блюдо	Пудинг рыбный	100	13	7	10	144	401 *	62
			гарнир	Пюре картофельное	150	4	10	26	170	401 *	39
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	628	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			итого		750	31	29	106	758		160
			Итого за день:		1 295	48	50	185	1 350		288

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	16	18	31	330	311	34
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	629	10
			хлеб	Детский бургер	100	9	8	26	212	ТТК №56	84
			<i>итого</i>		515	25	26	72	604		128
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	13	5	18	168	140**	42
			2 блюдо	Мясо, тушенное в соусе овощном со сметаной	100	15	17	11	256	437*	70
			гарнир	Рис припущенный	150	4	9	36	216	36 *	19
			напиток	Компот	200	0	0	46	182	65 **	17
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр.	6
			<i>итого</i>		750	38	32	137	967		160
			Итого за день:		1 265	63	58	209	1 571		288
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	11	27	231	160	49
			кисломол.	Творожок	100	6	4	20	137	пр.пр.	68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	628*	5
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр.	6
			<i>итого</i>		520	14	16	67	479		128
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4	5	18	131	132*	42
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом с овощной гарнировкой	260	24	26	42	425	765	101
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	628	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр.	6
			<i>итого</i>		760	34	32	101	759		160
			Итого за день:		1 280	48	48	168	1 238		288
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	11	13	18	193	311 *	29
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	31	176	693 *	29
			хлеб	Бутерброд с сыром на батоне	50	9	8	11	157	3*	47
			фрукты	Фрукт	100	1	1	16	55	пр.пр.	23
			<i>итого</i>		500	25	26	76	581		128
2	1	Обед	закуска				-				
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10	8	10	150	133 *	42
			2 блюдо	Биточки мясные	100	13	19	21	306	416**	57
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	170	9	8	38	225	516 *	31
			напиток	Кисель	200	0	0	26	105	ТТК	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр.	6
			<i>итого</i>		770	38	36	121	931		160
			Итого за день:		1 270	63	62	197	1 512		288

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суфле творожное с топпингом	180	14	14	46	365	365*	89
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	628 **	10
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр	6
			фрукты	Фрукт	100	1	1	16	55	пр.пр	23
			итого		515	16	16	82	535		128
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	7	13	128	110**	42
			2 блюдо	Плов с мясом с овощной гарнировкой	260	22	17	59	436	449**	81
			напиток	Компот	200	0	0	31	125	635 *	25
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			итого		760	30	25	129	834		160
			Итого за день:		1 275	46	41	211	1 369		288
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Кнеля мясная паровая с кашей гречневой молочной	200	11	11	35	289	ТТК № 48/302	73
			гор.напиток	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	705 *	12
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр	6
			кисломол.	Йогурт	125	3	3	11	87	пр.пр	37
			итого		545	15	15	75	525		128
2	3	Обед	закуска				-				
			1 блюдо	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4	5	18	131	132*	42
			2 блюдо	Мясо духовое с картофелем с овощной гарнировкой	260	26	15	34	377	435*	100
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	628	6
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			итого		760	36	21	93	711		160
			Итого за день:		1 305	51	36	168	1 236		288
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	12	15	32	322	311*	48
			кисломол.	Творожок	100	6	4	20	137	пр.пр	68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	628*	6
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр	6
			итого		520	19	20	72	570		128
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	8	8	19	183	132 *	42
			2 блюдо	Тефтели мясные в бульоне	140	9	9	15	192	461 *	57
			гарнир	Пюре картофельное	150	4	10	26	170	516*	39
			напиток	Компот	200	0	0	46	182	699 **	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			итого		790	27	28	132	872		160
			Итого за день:		1 310	46	48	204	1 442		288

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета «Здоровье» с макаронными изделиями отварными	205	14	19	35	365	ТТК 50	67
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15	62	630	10
			хлеб	Батон	20	1	1	5	53	пр.пр	6
			булочное	Блинчики с джемом	60	3	3	38	148	ТТК	45
			<i>итого</i>		500	18	23	93	628		128
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, гречками	250	8	10	18	194	139 *	42
			2 блюдо	Гуляш	100	11	12	4	167	401*	74
			гарнир	Каша гречневая	150	7	8	33	230	523*	20
			гор.напиток	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	705 *	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	пр.пр.	6
			хлеб	Хлеб черный	20	2	0	8	44	пр.пр	6
			<i>итого</i>		750	32	31	105	832		160
		Итого за день:			1 250	50	54	198	1 460		288