

Школа

МАОУ СОШ № 84

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	закуска	Бутерброд с маслом
			гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом
			фрукты	Мандарин свежий
			гор.напиток	Какао на молоке
			<i>итого</i>	
1	1	Обед		
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя с курой
			2 блюдо	Фрикаделька из индейки
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"
			напиток	Кисель Витошка
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Паста Карбонара из куриного филе/Огурец свежий "Пикантный"
			гор.напиток	Чай ягодный с клубникой
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед		
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной и курой
			2 блюдо	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	закуска	Бутерброд с сыром
			гор.блюдо	Омлет натуральный
			фрукты	Груша свежая

			гор.напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и курой
			2 блюдо	Тефтель из минтая с соусом
			гарнир	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"
			напиток	Напиток из вишни
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	2 блюдо	Куриное филе тушеное в красном соусе
			гарнир	Булгур отварной/Огурец свежий "Пикантный"
			гор.напиток	Чай ягодный с облепихой
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и курой
			2 блюдо	Тефтель из свинины
			гарнир	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"
			напиток	Напиток из черноплодной рябины
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из индейки
			гарнир	Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ со сметаной и курой
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Напиток Витошка
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	закуска	Бутерброд с сыром
			гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом
			фрукты	Мандарин свежий
			гор.напиток	Какао на молоке
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и курой
			2 блюдо	Фрикаделька из куриного филе с соусом
			гарнир	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"
			напиток	Кисель Витошка
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	2 блюдо	Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"
			гор.напиток	Чай фруктовый с шиповником
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	1 блюдо	Суп - пюре из разных овощей с курой
			2 блюдо	Котлета из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"
			напиток	Напиток из вишни
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай ягодный с облепихой
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный

			<i>итого</i>	
2	3	Обед		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и курой
			2 блюдо	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром
			гарнир	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"
			напиток	Напиток из клубники
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак		
			2 блюдо	Колбаска из свинины и куриного филе
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай фруктовый с шиповником
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед		
			1 блюдо	Борщ со сметаной и курой
			2 блюдо	Азу из говядины
			гарнир	Рис отварной/Кукуруза "Сладость"
			напиток	Напиток из черноплодной рябины
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак		
			закуска	Салат "Здоровье"
			гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			<i>итого</i>	
2	5	Обед		
			1 блюдо	Суп картофельный с кетой
			2 блюдо	Голень запеченная
			гарнир	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"
			напиток	Напиток из облепихи
			хлеб бел.	Хлеб витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный

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

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Степанова А.Г.**
 дата **12 1 2026**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
50	3.2	5.5	22.2	173	702.25	
210	8.6	9.8	26.1	159.6	513.03	
120	0.1		12	48	877.04	
200	3.9	3.8	23.1	142.6	826	
580	15.8	19.1	83.4	523.2		0
250	7.2	9.9	18.7	186.8	36.01	
100	11.1	6.4	16.5	183.9	237	
195	6.1	8.1	35.5	247.7	790/888	
200			18.8	76	834	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
815	26.5	25.1	100.7	747.6		0
1395	42.3	44.2	184.1	1270.8		0
250	17.4	15.3	43.5	369.8	288,06/889	
200	0.1	0.1	15.8	64.7	833.04	
50	1.5	0.5	8	38	875.03	
500	19	15.9	67.3	472.5		0
270	4.1	7	11.6	126.3	60.01	
230	17.4	18.4	53.4	446	174,09/886	
200	0.7	0.3	24.6	116.7	869	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
770	24.3	26.4	100.8	742.2		0
1270	43.3	42.3	168.1	1214.7		0
50	7.6	6.3	26.8	150.2	703.17	
150	11.2	12.7	12.7	257.2	537.04	
120	0.4	0.4	12.6	47	877	

200			15	59.9	831.03	
520	19.2	19.4	67.1	514.3		0
270	6.4	8.5	17.3	204.2	25.03	
100	11.8	8.7	23.6	163.1	415.02	
180	3.5	6.6	22.6	185.1	805,02/889	
200	0.2	0.1	26.6	108.8	837.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
820	24	24.6	101.3	714.4		0
1340	43.2	44	168.4	1228.7		0
100	14.2	11.7	20.6	148.3	280.08	
170	3.9	5.4	39.4	232.1	710/889	
200	0.2	0.8	15.8	72.2	833.1	
30	0.9	0.3	4.8	22.8	875.03	
500	19.2	18.2	80.6	475.4		0
260	7.8	7.2	19.6	174.2	67.03	
100	10.2	12.7	15.3	283	473.01	
180	6.3	5.2	39.4	229.7	792/886	
200	0.4	0.1	18.7	77.6	853.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
810	26.8	25.9	104.2	817.7		0
1310	46	44.1	184.8	1293.1		0
100	14.2	13.8	19.6	256.6	222	
150	3.3	5.1	25.1	147.7	805.02	
200			15	59.9	831.03	
50	1.5	0.5	8	38	875.03	
500	19	19.4	67.7	502.2		0
270	4	8.3	19	142.9	13.03	
100	11.9	12.7	17.5	322.7	138.03	
150	7.7	5.8	34.7	221.6	790	
200			19.4	78	834.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	

25	0.7	0.2	4	19	876.02	
790	25.7	27.5	101.8	818.4		0
1290	44.7	46.9	169.5	1320.6		0
50	7.6	6.3	18.6	150.2	703.17	
210	7.4	9.4	20.5	190.6	521.04	
120	0.1		12	48	877.04	
200	3.9	3.8	23.1	142.6	826	
580	19	19.5	74.2	531.4		0
260	7.8	7.2	19.6	174.2	67.03	
100	12.4	13.2	25.6	267.3	298.01	
180	3.5	6.6	28.8	165.2	805,02/889	
200			18.8	76	834	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
810	25.8	27.7	104	735.9		0
1390	44.8	47.2	178.2	1267.3		0
250	17.1	15.9	42.5	382.2	228,05/888	
200	0.5	0.2	22.2	102.5	833.14	
50	1.5	0.5	8	38	875.03	
500	19.1	16.6	72.7	522.7		0
260	5	6.7	13.5	135.1	45.03	
100	10.5	12.2	16.6	287.4	168	
180	8.4	6.5	38.1	214.4	790/886	
200	0.2	0.1	26.6	108.8	837.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
810	26.2	26.2	106	798.9		0
1310	45.3	42.8	178.7	1321.6		0
210	6.4	7.1	37.8	253.5	497.03	
110	11.7	11.6	21.5	218.9	530	
200	0.2	0.8	15.8	72.2	833.1	
30	0.9	0.3	4.8	22.8	875.03	

550	19.2	19.8	79.9	567.4		0
270	6.4	8.5	17.3	204.2	25.03	
100	13.2	11.2	13.6	208.3	265	
180	4.9	5.1	37.1	147.2	792/905	
200	0.2	0.1	25.4	103.8	840.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
820	26.8	25.6	104.6	716.7		0
1370	46	45.4	184.5	1284.1		0
100	6	7.1	30.2	229.7	490	
150	7.7	8.8	21.4	201.6	790	
200	0.5	0.2	22.2	102.5	833.14	
50	1.5	0.5	8	38	875.03	
500	15.7	16.6	81.8	571.8		0
270	4	8.3	19	142.9	13.03	
100	12.2	11.7	24.6	303.1	137.01	
180	4.4	5.1	27.4	243.2	815,01/886	
200	0.4	0.1	18.7	77.6	853.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	
820	23.1	25.9	100.9	820		0
1320	38.8	42.5	182.7	1391.8		0
100	1.5	2.4	11.6	68.8	918	
180	13.4	13.7	29.6	308.6	537.08	
200	2.9	3.2	22.4	119.9	831	
30	0.9	0.3	4.8	22.8	875.03	
510	18.7	19.6	68.4	520.1		0
260	4.3	3.6	14.7	108.6	77.03	
100	15.5	14.5	10.1	285.5	309	
180	3.6	6.7	43.2	168	805,02/905	
200	0.3	1.4	25.4	116.3	846.01	
45	1.4	0.5	7.2	34.2	875.03	
25	0.7	0.2	4	19	876.02	

810	25.8	26.9	104.6	731.6		0
1320	44.5	46.5	173	1251.7		0
1331.5	43.89	44.59	177.2	1284.44		#DIV/0!