



Школа МКОУ "Кузнецовская СОШ"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: Должность  
Зобнина Т.В. фамилия  
12 1 2026  
день месяц год

И.о. директора  
Зобнина Т.В.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо:	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/10	5,09	13,64	27,03	285	229	31,29
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	12,55
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
			фрукты	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	82	50
				Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	12,6
			<i>итого</i>		650	14,98	22,07	74,71	591,5		108,64
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,51	6	4,16	77,7	104	19
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327	99,7
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,59	13,6	37,83	308,15	202	16,22
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	4,8
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
			<i>итого</i>		800	36,11	39,98	83,17	817,65		144,12
1	1	<b>Итого за день:</b>			1450	51,09	62,05	157,88	1409,15		252,76
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	7,24	9,98	34,56	290	214	28,6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,1
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
			фрукты	Груша	200	0,8	0,8	19,6	88	82	50
			<i>итого</i>		10	0,08	7,25	0,13	66,1	79	11,1
				Масло сливочное	645	13,23	20,86	82,17	602,9		103
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	250	9,63	3,5	29,49	188,17	127	7,3



1	4	Обед	итого		19,87	22,43	54,28	565,3		120,1
		закуска		455						
		1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6,06	15,85	13,57	196,5	100	34,5
		2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные	80	16	14,4	8,56	227,3	372	36,2
		гарнир	Капуста тушеная с маслом	150/5	3,09	12,34	11,53	169,65	380	24,6
		напиток	Кисель Витошка	200	0	0	24	95	504	12
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
			итого	800	29,86	43,37	86,04	822,25		111,7
1	4	<b>Итого за день:</b>		1255	49,73	65,8	140,32	1387,55		231,8
1	5	Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200/10	7,06	6,47	32,3	248,8	227	27,05
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	4,8
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
		фрукты								
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82	37
			Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	12,6
			итого	445	13,95	12,1	75,68	501,3		83,65
1	5	Обед	закуска							
		1 блюдо	Свекольник со сметаной	250/10	2,32	4,72	10,32	93,25	98	13,6
		2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375	70
		гарнир								
		напиток	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	494	7
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
			Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	82	50
			итого	850	20,43	14,51	100,6	610,05		145
1	5	<b>Итого за день:</b>		1295	34,38	26,61	176,28	1111,35		228,65
2	1	Завтрак	Каша из крупы геркулес вязкая с маслом	200/10	8,29	12,45	30,96	302,25	212	28,85
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2,2
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2

		Яблоко		200	0,8	19,6	88	82	37
		Сыр		15	3,48	0	53,7	75	12,6
		<i>итого</i>		650	15,08	74,14	552,75		82,85
2	1	Обед							
		закуска							
		1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6,06	13,57	196,5	100	34,5
		2 блюдо	Котлеты из мяса говядины	80	14,4	13,8	215,1	339	56,2
		гарнир	Рагу из овощей с маслом	150/5	2,35	13,57	130,1	18	14,8
		напиток	Компот из яблок	200	0,3	14,2	60	487	16,35
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	14,28	70,8	573	2,2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	14,1	63	574	2,2
		<i>итого</i>		800	27,82	83,52	735,5		126,25
2	1	<b>Итого за день:</b>		1450	42,9	157,66	1288,25		209,1
2	2	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,81	35,96	290,15	217	30,25
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	13,8	94	462	12,55
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	14,28	70,8	573	2,2
		фрукты	Груша	200	0,8	19,6	88	82	50
			Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,1	79	11,1
		<i>итого</i>		645	12,3	83,77	609,05		106,1
2	2	Обед							
		закуска							
		1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, сметаной и курой	250/10/25	12,16	9,21	196,5	118	22,1
		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200/10	22,9	22,95	366,2	334	102
		гарнир							
		напиток	Компот из кураги	200	0,3	17,5	72	494	8,3
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	14,28	70,8	573	2,2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	14,1	63	574	2,2
		<i>итого</i>		745	40,07	72,23	768,5		136,8
2	2	<b>Итого за день:</b>		1390	52,37	156	1377,55		242,9
2	3	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,31	36,31	311	225	28,25



2		итого		840	36,27	40,81	81,49	836,43	91
4	<b>Итого за день:</b>			1480	59,43	53,26	149,77	1315,23	257,35
2	5	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	5,8	10,08	19,76	226,2	139
			гор.напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573
			фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	82
			Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
			итого	675	14,1	21,29	81,65	609,9	104,75
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	250/30	9,63	3,5	29,49	188,17	128
			2 блюдо	100/5	9,7	1,64	4,8	106	299
			гарнир	150/5	5,64	12,19	29,68	250,65	256
			напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб бел.	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573
			хлеб черн.	30	2,4	0,45	14,1	63	574
			итого	795	29,88	18,21	101,65	716,62	83,4
2	5	<b>Итого за день:</b>		1470	43,98	39,5	183,3	1326,52	188,15
			<b>Среднее значение за период:</b>	1405,5	46,974	50,125	164,89	1320,05	218,606

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114541

Владелец Зобнина Татьяна Владимировна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026