

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным
			фрукты	Мандарин свежий
				Печенье в ассортименте
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно
			1 блюдо	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			фрукты	Яблоко свежее
				Вафли
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с огурцом
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной
			2 блюдо	Шницель рубленный мясной
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая с тыквой
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с сыром

			фрукты	Груша свежая	
				Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	
			<i>итого</i>		
1	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	
			2 блюдо	Котлета рубленая из филе куриного	
			гарнир	Ризотто (рис с овощами)	
			напиток	Компот из свежих яблок	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	
			<i>итого</i>		
1	3		Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	
			гор.напиток	Чай с лимоном	
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	
			фрукты	Яблоко свежее	
				Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	
			<i>итого</i>		
1	4		Обед	закуска	Салат из свеклы с яйцом
		1 блюдо		Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	
		2 блюдо		Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	
		гарнир		Картофель отварной	
		напиток		Сок фруктовый (персиковый)	
		хлеб бел.		Батон нарезной обогащённый микронутриентами	
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	
		<i>итого</i>			
1	4	Итого за день:			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	
			гор.напиток	Какао с молоком	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	
			фрукты	Апельсин свежий	
			<i>итого</i>		
1	5		Обед	закуска	Винегрет овощной
				1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной
		2 блюдо		Голубцы ленивые	
		гарнир			
		напиток		Напиток из протёртой брусники	
		хлеб бел.		Батон нарезной обогащённый микронутриентами	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			фрукты	Мандарин свежий
				Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно
			1 блюдо	Бульон куриный с вермишелью и яйцом
			2 блюдо	Паэлья с курицей
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с повидлом
			фрукты	
				Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			фрукты	Яблоко свежее
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов фруктовый
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с яйцом
			фрукты	Груша свежая

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной
			2 блюдо	Печень по-строгановски
			гарнир	Булгур с овощами
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			фрукты	Яблоко свежее
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат "Мозайка"
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной
			2 блюдо	Паста Болоньезе "по-школьному"
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с сыром и огурцом
			фрукты	Апельсин свежий
				Зефир витаминизированный
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свининой
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами

			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		

огласовал: должность **Директор ГБОУ СОШ 463**
 фамилия **Лёнева Г.Ю,**
 дата **1 9 2025**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
165	9,31	8,40	27,01	205,40	184/2008	
						114,50
200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	
35	2,40	8,10	13,00	142,00	ТТК-1.44	
100	0,80	0,10	7,50	38,00	338/2008	
25	3,00	2,50	11,20	69,00	ТТК-12.2	
525	15,71	19,2	73,71	514,4		114,50
60	0,48	0,06	1,20	6,60	ТТК-1.1	
210	3,07	4,97	14,70	82,60	72/2012	
100	11,24	12,30	8,40	214,20	ТТК-9.38	
150	3,60	4,60	10,40	97,40	ТТК-4.7	
200	1,00	0,20	19,80	86,00	443/2008	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	
						171,80
810	26,59	26,15	100,88	714,8		171,80
1335	42,3	45,35	174,59	1229,2		286,30
155	12,52	13,87	29,80	331,60	ТТК-7.4	
						114,50
200	0,29	0,10	14,69	59,90	431/2008	
25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	
100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	
20	1,44	2,23	9,80	62,00	ТТК-12.7	
500	16,65	17,76	77,08	565,9		114,50
60	0,61	3,20	2,62	53,10	ТТК-1.2	
210	3,46	4,63	9,71	93,30	76/2008	
90	7,40	10,50	3,64	133,18	ТТК-9.1	
150	5,50	4,80	31,30	191,00	331/2008	
200	0,60	0,10	23,50	97,20	ТТК-13.4	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	
						171,80
800	24,77	27,25	117,15	795,78		171,80
1300	41,42	45,01	194,23	1361,68		286,30
150	5,00	6,20	25,94	175,37	197/2024	
						114,50
200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	
40	4,31	4,29	13,56	105,87	ТТК-1.43	

100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/2011	
200	5,92	5,08	9,38	107,56	TTK-16.3	
690	15,83	15,97	74,18	495,8		114,50
60	0,96	3,06	4,62	49,80	40/2008	
205	5,27	3,74	15,10	114,02	81/116	
90	9,84	5,60	8,95	144,73	TTK-10.21	
150	2,90	7,43	17,06	146,70	TTK-4.2	
200	0,20	0,20	20,10	87,80	TTK-13.1	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	TTK-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	TTK-15.2	
						171,80
795	26,37	24,05	112,21	771,05		171,80
1485	42,2	40,02	186,39	1266,85		286,30
150	9,07	7,92	26,30	174,30	TTK-4.11	
						114,50
200	0,29	0,10	14,69	59,90	431/2008	
25	2,00	7,64	12,82	138,70	TTK-1.45	
100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	
150	4,10	2,50	4,90	87,00	TTK-16.1	
625	15,86	18,56	68,51	504,3		114,50
80	2,95	7,00	3,60	100,00	52/209	
205	4,07	2,24	15,74	94,60	82/2012	
120	8,17	6,85	9,44	151,76	TTK-8.7	
150	2,90	4,70	23,50	148,00	333/2008	
200	1,00	0,20	15,00	76,00	TTK-13.14	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	TTK-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	TTK-15.2	
						171,80
845	26,29	25,01	113,66	798,36		171,80
1470	42,15	43,57	182,17	1302,66		286,30
175	12,58	14,20	32,60	303,50	TTK-5.2	
						114,50
200	2,90	2,50	24,80	134,00	433/2008	
45	2,20	1,20	16,80	86,80	TTK-1.3	
100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/2008	
520	18,58	18,1	82,3	567,3		114,50
60	0,84	6,06	3,96	66,40	TTK-1.48	
210	4,28	5,22	17,80	118,30	91/2008	
240	13,74	11,53	22,40	248,30	TTK-9.2	
200	0,50	0,10	24,10	95,20	TTK-13.13	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	TTK-15.1	

40	3,20	1,70	20,40	92,00	TTK-15.2	
						171,80
800	26,56	26,93	114,64	756,2		171,80
1320	45,14	45,03	196,94	1323,5		286,30
150	8,96	12,37	29,04	220,70	TTK-4.12	
						114,50
200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	
25	2,00	1,16	12,99	68,00	TTK-15.3	
100	0,80	0,10	7,50	38,00	338/2008	
150	4,10	2,50	4,90	87,00	TTK-16.1	
625	16,06	16,23	69,43	473,7		114,50
60	0,48	0,06	1,20	6,60	TTK-1.1	
210	7,80	3,10	10,10	109,20	TTK-2.2	
240	8,21	17,10	36,10	345,40	TTK-10.12	
200	1,00	0,20	19,80	86,00	442/2008	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	TTK-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	TTK-15.2	
						171,80
800	24,69	24,48	113,58	775,2		171,80
1425	40,75	40,71	183,01	1248,9		286,30
155	8,21	10,36	29,60	244,20	TTK-5.2	
						114,50
200	0,20	0,10	15,00	60,00	431/2008	
45	2,20	1,20	16,80	86,80	TTK-1.3	
200	5,92	5,08	9,38	107,56	TTK-16.3	
600	16,53	16,74	70,78	498,56		114,50
60	0,71	3,20	4,60	52,20	TTK-1.46	
210	4,78	2,27	15,68	103,00	98/228	
120	7,10	10,21	9,46	180,00	TTK-9.5	
150	3,60	4,60	10,40	97,40	TTK-4.7	
200	0,20	0,20	20,10	87,80	TTK-13.1	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	TTK-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	TTK-15.2	
100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	
						171,80
930	23,99	24,9	116,42	792,8		171,80
1530	40,52	41,64	187,2	1291,36		286,30
150	10,31	9,12	35,10	279,40	TTK-4.1	
						114,50
200	2,90	2,50	24,80	134,00	433/208	
50	5,10	7,15	10,65	122,80	TTK-1.41	
100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/2011	

500	18,71	19,07	80,85	583,2		114,50
60	1,70	3,84	2,60	54,40	52/2011	
210	2,55	4,11	9,04	80,80	64/2012	
100	8,91	10,11	5,30	161,92	ТТК-9.4	
150	5,10	2,70	33,70	179,00	192H/2024	
200	0,20	0,20	20,10	87,80	ТТК-13.1	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	
						171,80
810	25,66	24,98	117,12	791,92		171,80
1310	44,37	44,05	197,97	1375,12		286,30
175	14,60	14,28	29,77	305,78	ТТК-7.2	
						114,50
200	0,29	0,10	14,69	59,90	430/2008	
25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	
100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	
500	17,29	15,94	67,25	478,08		114,50
60	3,30	3,60	4,20	72,40	ТТК-1.33	
210	3,27	4,80	11,20	94,00	76/2008	
240	9,40	12,72	35,20	237,10	ТТК-9.33	
200	1,00	0,20	15,00	76,00	ТТК-13.14	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	
						171,80
800	24,17	25,34	111,98	707,5		171,80
1300	41,46	41,28	179,23	1185,58		286,30
150	14,50	14,27	8,89	262,43	ТТК-6.3	
						114,50
200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	
40	3,01	4,29	13,56	105,87	ТТК-1.39	
100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/2011	
35	0,63	0,10	28,20	101,60	ТТК-12.1	
525	19,24	18,96	73,75	572,9		114,50
60	0,96	3,06	4,62	49,80	40/2008	
205	5,27	3,74	15,10	114,02	81/116	
240	12,50	14,94	23,20	277,37	ТТК-9.6	
200	0,60	0,10	23,50	97,20	ТТК-13.4	
50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	
40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	
						171,80

795	26,53	25,86	112,8	766,39		171,80
1320	45,77	44,82	186,55	1339,29		286,30