Школа МБОУ Кагальницкая СОШ

Утвердил: должность Директор школы

фамилия Н.И.Демидова

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	185	10,6	6,8	43,3	312	№ 183	19-38
			2 блюдо	Бефстрогонов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	№ 94	35-34
			закуска	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38	№ 14	19-00
			хлеб	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140	№1.5	8-00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№ 300	8-00
			итого		625	36,6	27,1	87	770		89-72
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			625	36,6	27,1	87	770		89-72
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	185	8	6,4	45,4	281	№ 185	20-70
			2 блюдо	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	№ 132	40-00
			закуска	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,3	0,2	6,8	53	№7.13	13-00
			хлеб	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140	№1.5	8-00
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	№ 302	8-00
			итого		655	38,5	26,7	91	807		89-72
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			655	38,5	26,7	91	807		89-72
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	185	6,5	4,4	40	233	№ 227	.12-72
			2 блюдо	Котлета "Здоровье"	90	13,7	11,9	7,9	196	№ 100	40-00
			закуска	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	№21	14-00
			хлеб	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140	№1.5.	8-00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	№ 306	14-00
			итого		615	28,9	23,3	97,2	720		89-72
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			615	28,9	23,3	97,2	720		89-72
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	255	5,5	7,4	27,3	350	№ 205	41-00
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	180г	4,1	2,8	9,5	82	№2	28-00
				Яйца варенные	80	4,8	4,4	0,2	59	№ 10.1	.12-30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№ 300	8-00
			фрукты								
			итого		715	14,6	14,6	46,1	527		89-72
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			715	14,6	14,6	46,1	527		89-72
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	200	11	5,1	65,8	357	№ 217	59-00
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52	№338	15-00
			гор.напиток	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	№312	15-72
			итого		500	11,5	5,3	166,6	503		89-72
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			500	11,5	5,3	166,6	503		89-72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная со сливочный маслом рассыпчатая	185	8	4,9	47	261	№ 185	19-72
			2 блюдо	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	№ 96	40-00
			закуска	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38	№ 15	8-00
			хлеб	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140	№2	14-00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№ 300	8-00
			итого		625	27	23,2	90,6	672		89-72
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			625	27	23,2	90,6	672		89-72
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	240	18,2	23,2	32,2	417	№ 139	53-72
			закуска	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	№ 42	20-00
			хлеб	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140	№2	8-00
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	19,3	38	№ 302	8-00
			фрукты								
			итого		580	23,8	25,9	85,6	635		89-72
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			580	23,8	25,9	85,6	635		89-72
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре со сливочным маслом	205	4,1	6,3	26,7	187	№ 146	30-00
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233	№ 83	39-00
			закуска	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38	№15	.4-72
			хлеб	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140	№ 1.5	8-00
			гор.напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	№ 320	20-00
			итого		635	30,8	20,9	94,5	692		89-72
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	3	**Итого за день:**			635	30,8	20,9	94,5	692		89-72
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,1	218	№ 186	40-00
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	180	3,3	2,8	33,7	174	№ 2	31-42
				Яйца варенные	80	4,8	4,4	0,2	59	№ 10.1	.12-30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№ 300	6-00
			фрукты								
			итого		660	16,8	11,8	76,1	487		89-72
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			660	16,8	11,8	76,1	487		89-72
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом	240	15,,4	12,3	35,7	322	№ 231	59-00
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52		15-00
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109	№ 304	15-72
			итого		540	3,2	15,1	128,6	483		89-72
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			540	3,2	15,1	128,6	483		89-72
		Среднее значение за период:			615	23,17	19,39	96,33	629,6		