

Школа **ГБОУ Гимназия №1 г.Новокуйбышевск**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Пахомова М.Р.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **26 2 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	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331		
			гор.блюдо	Макароны отварные с огурцом соленым	170	5,52	4,84	29,17	183	202/309/70		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6			
			фрукты									
												82,06
			<i>итого</i>				500	15,48	17,52	67,86	490,6	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19	131	102		
			2 блюдо	Плов с икрой кабачковой	210	19,2	18,6	27,6	275	265/п.п		
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	21	106	п.п		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	п.п		
			<i>итого</i>				700	30,02	23,88	112,6	706,6	
1	1	Итого за день:			1200	45,5	41,4	180,46	1197,2		196,97	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная	200	6	11	25	273	173-175		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2	23,3	151,8	379		
			хлеб	Булочка бутербродная с сыром	100	9,74	7	35,98	227,2	110*/15		
			фрукты									
												82,06
			<i>итого</i>				500	19,18	20	84,28	652	
1	2	Обед	закуска									
		1 блюдо	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,41	4,94	9,37	130,6	88			

			<i>итого</i>		500	19,04	19,75	74,23	571,56		82,06
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,1	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	100	13,89	14,25	9,63	156,25	234/330	
			гарнир	Рис припущенный с кукурузой консервированной	150	3,6	4,3	36	203	305/п/п	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	п.п	
											114,91
				<i>итого</i>		700	23,46	24,07	117,56	705,75	
1	4	Итого за день:			1200	42,5	43,82	191,79	1277,31		196,97
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы с помидором свежим	255	15,4	18	39,5	358,8	289/71	
			гор.напиток	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	п.п	
			фрукты								
											82,06
			<i>итого</i>		500	19,2	20	69,8	513,4		82,06
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,81	5,08	16,21	119,3	96	
			2 блюдо	Кнели из птицы с соусом	90	11,9	11,3	0,4	162	301/331	
			гарнир	Макароны отварные с огурцом свежим	160	5,53	6,8	36,6	225	202/309/71	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	п.п	
											114,91
				<i>итого</i>		700	23,1	23,78	102,81	725,5	
1	5	Итого за день:			1200	42,3	43,78	172,61	1238,9		196,97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета соусом	100	9	10,4	12,73	185	268/331	
			гор.блюдо	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,1	9,2	25,9	157	202/309/п.п	
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	222	0,2	0	16	65	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	п.п	

			<i>итого</i>		710	23,25	24,86	105,12	706,8		114,91
2	4	Итого за день:			1210	39,55	40,66	172,52	1196,7		196,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	12	19,8	20,7	255	210/75	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	21	106	п.п	
			фрукты	Плоды свежие	100	4	0	12,6	52	338	
											82,06
				<i>итого</i>		506	20,1	20,4	69,3	473	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,2	101/226	
			2 блюдо	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11	11,6	186	295/331	
			гарнир	Рагу овощное с огурцом свежим	150	4,83	11	17,85	168,5	143	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	п.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	п.п	
											114,91
			<i>итого</i>		700	23,1	25,78	100,51	705,5		114,91
2	5	Итого за день:			1206	43,2	46,18	169,81	1178,5		196,97
		Среднее значение за период:			1201,8	43,586	44,388	183,17	1287,06		196,97