

Школа МБОУ СОШ № 14 с. Новопаньшино, ул. Советская д. 6

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Школы 7-10 лет площадка

фамилия

Шульгина Н. В.

дата

15.05.2026



| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | |
|--------|-------------|------------|-------------|--|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|--|--|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет с картофелем (запеченный) | 160 | 10,2 | 9,3 | 14,0 | 179 | 6/6 | | |
| | | | | | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | - | | |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,1 | 1,8 | 5,4 | 41 | 36/10 | | |
| | | | бутерброд | Батон, масло сливочное | 30 | 1,6 | 7,9 | 10,8 | 120 | | | |
| | | | | Йогурт | 250 | 10,3 | 3,8 | 14,8 | 139 | - | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | | 25,2 | 30,0 | 45,1 | 546 | | | |
| 1 | 1 | Завтрак 2 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | итого | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Помидор | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,1 | 15 | - | | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной | 230/20 | 6,1 | 6,7 | 8,5 | 116 | 6/2 | | |
| | | | 2 блюдо | Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом | 90 | 9,8 | 9,3 | 6,7 | 149 | 20/8 | | |
| | | | гарнир | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,5 | 8,6 | 47,5 | 286 | 38/3 | | |
| | | | напиток | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,3 | 92 | - | | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - | | |
| | | | фрукты | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 49 | - | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-------------|---|----------|------|------|-------|--------|-------|
| | | | итого | | | 16,5 | 13,8 | 88,3 | 529 | |
| 1 | 3 | Завтрак 2 | . | | | | | | | |
| | | | итого | | | | | | | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | - |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 230/20 | 9,8 | 9,5 | 22,5 | 210 | 16/2 |
| | | | 2 блюдо | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 90 | 5,6 | 5,8 | 5,8 | 97 | 48/8 |
| | | | гарнир | Картофельное пюре, икра из кабачков | 210 | 4,3 | 7,1 | 29,5 | 196 | 3/3 |
| | | | напиток | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0,4 | 19,9 | 80 | 3/10 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - |
| | | | | Тортик "Боярушка" | 30 | 1,5 | 9,7 | 16,5 | 161 | |
| | | | итого | | | 24,9 | 32,9 | 116,6 | 849 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | | 41,4 | 46,7 | 204,9 | 1378,3 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 196 | 5,9 | 7,2 | 26,7 | 192 | 8/4 |
| | | | | | 10 | 2,6 | 2,7 | 0,0 | 35 | 4/13 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 4,6 | 9,7 | 94 | 36/10 |
| | | | бутерброд | Батон, сыр, яйцо отварное | 20/10/40 | 9,3 | 7,9 | 11,0 | 152 | - |
| | | | | Сок (в ассортименте) | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86 | 1/0 |
| | | | итого | | | 24,6 | 22,6 | 68,0 | 560 | |
| 1 | 4 | Завтрак 2 | . | | | | | | | |
| | | | итого | | | | | | | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник с крупой и сметаной | 230/20 | 6,6 | 8,9 | 17,4 | 174 | 11/2 |
| | | | 2 блюдо | Рыба, запеченная в омлете | 90 | 16,5 | 11,1 | 2,2 | 175 | 8/7 |
| | | | гарнир | Картофель в молоке | 180 | 4,0 | 4,6 | 24,3 | 153 | 2/3 |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 88 | 6/10 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------------------------|-------|------|-------|--------|-------|-----|
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - | |
| | | | фрукты | Яблоки | 130 | 0,5 | 0,5 | 15,1 | 63 | - | |
| | | | <i>итого</i> | | | 32,0 | 25,7 | 104,6 | 759 | | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | | 56,6 | 48,3 | 172,6 | 1319,2 | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 5,0 | 6,5 | 26,4 | 183 | 17/4 | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,2 | 14,4 | 97 | 32/10 | |
| | | | хлеб | | Батон, масло сливочное | 20/10 | 1,6 | 7,9 | 10,8 | 120 | - |
| | | | | | Сок (в ассортименте) | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86 | 1/0 |
| | | | <i>итого</i> | | | | 10,8 | 17,8 | 72,2 | 486 | |
| 1 | 5 | | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| | | <i>итого</i> | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 9 | - | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 230/20 | 7,6 | 6,6 | 21,7 | 175 | 18/2 | |
| | | | 2 блюдо | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90 | 14,2 | 4,1 | 8,4 | 127 | 5/9 | |
| | | | гарнир | Капуста тушеная | 180 | 4,2 | 3,4 | 20,8 | 121 | 11/3 | |
| | | | напиток | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - | |
| | | | хлеб черн. | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 71 | - | |
| | | | фрукты | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73 | - | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 30,4 | 15,2 | 111,7 | 682 | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | | 41,2 | 33,0 | 183,9 | 1168,6 | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | 7,0 | 7,2 | 31,0 | 210 | 2/4 | |
| | | | гор.напиток | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 38 | 27/10 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|--------|------|------|-------|--------|-------|
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп из овощей со сметаной | 230/20 | 6,5 | 10,7 | 12,0 | 167 | 20/2 |
| | | | 2 блюдо | Зразы или рулет из говядины | 90/30 | 12,3 | 13,1 | 13,0 | 217 | 34/8 |
| | | | гарнир | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,5 | 4,6 | 28,6 | 171 | 3/4 |
| | | | напиток | Компот из яблок и изюма | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,7 | 69 | 4/10 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - |
| | | | | <i>итого</i> | | | 27,8 | 29,0 | 93,7 | 730 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | | 51,9 | 52,0 | 156,2 | 1274,1 | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,2 | 6,3 | 40,4 | 239 | 9/4 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 14,4 | 96 | 32/10 |
| | | | бутерброд | Батон,масло сливочное | 20/10 | 1,6 | 7,9 | 10,8 | 120 | - |
| | | | | Йогурт | 250 | 10,3 | 3,8 | 14,8 | 139 | - |
| | | | | <i>итого</i> | | | 20,2 | 21,2 | 80,4 | 594 |
| 2 | 3 | | Завтрак 2 | . | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Помидор | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,1 | 15 | - |
| | | | 1 блюдо | Борщ с картофелем | 230/20 | 6,5 | 9,0 | 15,9 | 165 | 4/2 |
| | | | 2 блюдо | Биточки (котлеты) из рыбы | 90 | 15,3 | 5,3 | 7,2 | 138 | 12/7 |
| | | | гарнир | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 4,0 | 28,6 | 163 | 1/3 |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 88 | 6/10 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - |
| | | | фрукты | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73 | - |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|-----------|--------------|------|-------|--------|-------|
| | | | <i>итого</i> | | | 30,8 | 19,4 | 117,8 | 747 | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | | 51,0 | 40,6 | 198,2 | 1341,1 | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 6,6 | 31,6 | 210 | 11/4 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 95 | 30/10 |
| | | | бутерброд | Батон, сыр, яйцо отварное | 20/10/40 | 9,3 | 7,9 | 11,0 | 152 | - |
| | | | | Йогурт 1,5% жирности | 250 | 10,3 | 3,8 | 14,8 | 139 | - |
| | | | <i>итого</i> | | | 28,9 | 21,4 | 71,7 | 596 | |
| | | | 2 | 4 | Завтрак 2 | <i>итого</i> | | | | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник домашний со сметаной | 230/20 | 6,5 | 8,9 | 14,4 | 161 | 10/2 |
| | | | 2 блюдо | Плов из мяса кур, кукуруза дробленая (консервы) | 250/30 | 22,3 | 6,0 | 52,9 | 352 | 4/9 |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из яблок и кураги | 200 | 0,4 | 0,2 | 17,7 | 69 | 1/10 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - |
| | | | фрукты | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 49 | - |
| | | | <i>итого</i> | Пирожное Чокопай | 30 | 2,3 | 2,9 | 23,0 | 127 | - |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | | 64,0 | 40,3 | 213,7 | 1459,4 | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Лапшевник с творогом | 180 | 14,5 | 11,7 | 45,9 | 347 | 5/5 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 14,4 | 96 | 32/10 |
| | | | бутерброд | Батон, повидло яблочное | 20/30 | 1,6 | 0,6 | 30,5 | 129 | - |
| | | | | Сок (в ассортименте) | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86 | 1/0 |
| | | | <i>итого</i> | | | 20,3 | 15,8 | 111,4 | 658 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---------------------------------------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 2 | 5 | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Помидор | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,1 | 15,25 | - |
| | | | 1 блюдо | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 230/20 | 6,8 | 9,8 | 14,2 | 169 | 38/2 |
| | | | 2 блюдо | Суфле из мяса кур паровое | 90/30 | 18,6 | 16,7 | 6,7 | 251 | 8/9 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 3,6 | 40,9 | 221 | 46/3 |
| | | | напиток | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 71 | - |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67 | - |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39 | - |
| | | | фрукты | Мандарины | 120 | 1,0 | 0,2 | 11,3 | 49 | - |
| | | | <i>итого</i> | | | 36,6 | 30,9 | 117,5 | 882 | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 56,9 | 46,6 | 228,9 | 1540,1 | | |