Школа МКОУ Пеньковская СОШ

Утверди л должность директор

фамилия Н.П.Огнева

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп рассольник домашний	250	3,7	6,8	14	132,5	54-6с	20
			2 блюдо	котлета из	150	28,6	6,5	20,1	253	54-	55

Школа	МКОУ Пеньковская СОШ	Утвердил:	должность	директор	
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд			фамилия	Н.П.Огнева	
Возрастная категория	7-11 лет		дата	1 *день*	9 *месяц*	2026 *год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп рассольник домашний	250	3,7	6,8	14	132,5	54-6с	20
			2 блюдо	котлета из	150	28,6	6,5	20,1	253	54-	55

				курицы						5м	
			гарнир	рис припущенный	200	4,6	6,4	46,6	262,4	54-7г	13
			напиток	кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн.	5
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	1,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		860	38,7	20,3	122,4	839,1		95,5
1	1	**Итого за день:**			860	38,7	20,3	122,4	839,1		95,5
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	54-6с	20
			2 блюдо	котлеты домашние	100	15,2	14,4	8,9	226,6	п/ф	50
			гарнир	каша	200	11	8,5	47,9	311,6	54-	12

				гречневая рассыпчатая						4г	
			напиток	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		810	37	27,6	118,8	871,7		90,5
1	2	**Итого за день:**			810	37	27,6	118,8	871,7		90,5
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами (Сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-6с 2020	20
			2 блюдо	тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9	п/ф	63
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	7

			напиток	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	140,6	про м.	12
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	про м.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		760	30,6	23,8	110,6	814,2		104,5
1	3	**Итого за день:**			760	30,6	23,8	110,6	814,2		104,5
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020	20
			2 блюдо	плов с курицей	200	27,3	6,5	23,3	300,6	54-12м	65
			гарнир								
			напиток	компот из смеси	200	0,4	0	19,8	140,6	54-35х	5

				сухофруктов						н	
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	про м.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		710	38,2	14,1	85,3	719,8		92,5
1	4	**Итого за день:**			710	38,2	14,1	85,3	719,8		92,5
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020	20
			2 блюдо	курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8	54-21м	40
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	7
			напиток	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-202	6

										0	
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	про м.	2,5
			хлеб черн.								
				сырники	150	29,5	8,6	21	279,1	54-6т	
			итого		930	82,2	24,5	93,8	925,6		75,5
1	5	**Итого за день:**			930	82,2	24,5	93,8	925,6		75,5
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020	20
			2 блюдо	котлеты домашние	100	15,2	14,4	8,9	226,6	п/ф	50
			гарнир	макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г	7
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32х	6

										н	
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	про м.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		810	35,5	27,3	112,3	837,6		85,5
2	1	**Итого за день:**			810	35,5	27,3	112,3	837,6		85,5
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с	20
			2 блюдо	тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9	п/ф	63
			гарнир	горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	54-21г	7
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,5

			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	про м.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		810	42,6	19,4	114,2	800,6		97
2	2	**Итого за день:**			810	42,6	19,4	114,2	800,6		97
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей с фрикадельками	250	208	76	17,4	181,1	54-27с-2020	20
			2 блюдо	котлета из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	54-5м	55
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	7
			напиток	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	про м.	12
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	про м.	2,5

			хлеб черн.								
			итого		810	244,9	88,7	119,4	850,5		96,5
2	3	**Итого за день:**			810	244,9	88,7	119,4	850,5		96,5
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020	20
			2 блюдо	плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м	70
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								

			итого		710	26,1	22,3	93,5	680		98,5
2	4	**Итого за день:**			710	26,1	22,3	93,5	680		98,5
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	54-24с	20
			2 блюдо	биточек из курицы	150	28,6	6,5	20,1	244,2	54-23м	63
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г	12
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								

			итого		860	51,2	18,3	132,5	889,4		103,5
2	5	**Итого за день:**			860	51,2	18,3	132,5	889,4		103,5
		Среднее значение за период:			807	62,7	28,63	110,28	822,85		93,95