

Согласовано  
Директор



Врио директора  
ООО "Школьник"

Н.Б. Балчый  
"01" 02 2025 г.

**Типовое примерное меню в зимне-весенний период**  
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 вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 ₸
			гор.напиток	Какао на молоке	220	5	5	44	122	382	20,00 ₸
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 ₸
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 ₸
			<i>итого</i>		515	23	22	107	591		89,53 ₸
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 ₸
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 ₸
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 ₸
			напиток	Чай с сахаром	230	1	1	10	48	457	12,00 ₸
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 ₸
<i>итого</i>		700	28	30	81	697		89,53 ₸			
1	1	<b>Итого за день:</b>			1215	51	52	188	1288		179,06 ₸
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со ступенным молоком	250	20	8	15	194	279	56,00 ₸
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₸
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 ₸
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 ₸
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		89,53 ₸
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 ₸
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	41,00 ₸
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₸
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₸
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 ₸
<i>итого</i>		780	28	28	87	684		89,53 ₸			
1	2	<b>Итого за день:</b>			1212	55	47	151	1173		179,06 ₸

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6	7	34	226	175	39,00 Р
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	16,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			фрукты	Фрукты	100	1	1	15	47		31,00 Р
			<i>итого</i>		530	13	12	85	473		89,53 Р
1	3	Обед	закуска	Салат "Мозаика"	100	3	9	11	132	94	10,00 Р
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом	250	3	5	9	295	118	30,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
			<i>итого</i>		730	11	17	70	657		89,53 Р
1	3	<b>Итого за день:</b>			1315	24	29	155	1130		179,06 Р
			закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	5	3	75	20	29,00 Р
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10	3	16	136	106	30,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Яйцо вареное	40	5	5	1	83	267	12,00 Р
			<i>итого</i>		620	20	15	47	423		89,53 Р
1	4	Обед	закуска	Салат "Винегрет"	100	2	6	7	88	47	14,50 Р
			2 блюдо	Тфтели рыбные с соусом	140	13	12	18	252	307	38,00 Р
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	3	43	218	241	18,50 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	230	1	1	12	54	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			<i>итого</i>		700	24	23	97	694		89,53 Р
1	4	<b>Итого за день:</b>			1320	44	38	144	1117		179,06 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	45,00 Р
			гарнир	Пюре картофельное	200	6	8	10	140	377	15,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,53 Р
			доп-но	Вафли	45	1	4	10	22		11,00 Р
			<i>итого</i>		595	17	18	86	505		89,53 Р
1	5	Обед	закуска	Салат "Осенний"	100	2	9	13	82	99	22,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины	300	15	19	23	380	330	49,00 Р

		напиток	Кисель		1	1	1	25	102	481	15,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		3	1	17	82	573	3,53 Р	
		<i>итого</i>			680	21	30	78	646		89,53 Р
1	5	<b>Итого за день:</b>			1275	38	48	164	1151		179,06 Р
2	1	Завтрак	Каша молочная "Дружба"		250	5	7	27	219	229	46,00 Р
			Напиток из ягод		200	1	11	57	498	498	20,00 Р
			Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			Сыр порциями		15	1	8	19	86		20,00 Р
		<i>итого</i>			495	10	17	74	444		89,53 Р
2	1	Обед	Салат "Витаминный"		100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			Гуляш из мяса курицы с соусом		140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			Каша гречневая рассыпчатая		200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			Напиток из ягод		230	1	1	12	52	498	15,00 Р
			Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,53 Р
		<i>итого</i>			700	27	29	77	654		89,53 Р
2	1	<b>Итого за день:</b>			1195	37	46	151	1098		179,06 Р
2	2	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом		200	10	5	39	239	282	43,00 Р
			Компот из сухофруктов		200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			Фрукты		150	1	1	15	70		31,00 Р
		<i>итого</i>			580	15	8	91	475		89,53 Р
2	2	Обед	Салат "Картофельный"		100	3	6	10	107	38	13,00 Р
			Куриное филе в сырном соусе		100	17	11	1	174	322	35,00 Р
			Каша пшеничная рассыпчатая		200	7	4	44	294	241	10,00 Р
			Компот из сухофруктов		200	1	1	9	40	459	12,00 Р
			Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			Фрукты		100	1	1	10	44	82	16,00 Р
		<i>итого</i>			730	32	24	91	741		89,53 Р
2	2	<b>Итого за день:</b>			1310	47	32	182	1216		179,06 Р
2	3	Завтрак	Каша геркулесовая молочная		250	9	11	36	277	234	51,00 Р
			Чай с сахаром и лимоном		230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			Хлеб ржано-пшеничный		30	2	1	10	50	575	3,53 Р
			Бутерброд с джемом		50	2	4	23	134	72	20,00 Р
		<i>итого</i>			560	14	17	92	558		89,53 Р

2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	6	8	119	22	26,00 Р
			1 блюдо	Суп Лапша тувинская	250	8	5	11	121	222	40,00 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 Р
			<i>итого</i>		700	20	22	113	737		89,53 Р
2	3	<b>Итого за день:</b>			1260	34	39	205	1295		179,06 Р
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	40,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	126		16,00 Р
			<i>итого</i>		510	29	25	101	744		89,53 Р
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	20,00 Р
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	36,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			<i>итого</i>		720	26	26	104	749		89,53 Р
2	4	<b>Итого за день:</b>			1230	55	51	205	1493		179,06 Р
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	36,00 Р
			гарнир	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р
			гор.напиток	Кисель из кураги	200	1	1	15	97	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		510	8	7	45	466		89,53 Р
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	45,00 Р
			напиток	Кисель из кураги	250	1	1	19	121	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			<i>итого</i>		630	17	21	49	1137		89,53 Р
2	5	<b>Итого за день:</b>			1140	25	28	94	1603		179,06 Р
			<b>Среднее значение за период:</b>								
					1247	41	41	164	1256		179,06 Р