

MAOY COШ №2

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность

директор

фамилия

Т.Ю. Калугина

дата

12

1

2026

день	месяц
------	-------

УТВ: должность

директор

фамилия

А.Д. Кузнецов

дата

12

1

2026

день	месяц
------	-------

[illegible]

			итого		500	20,3	26,55	83,28	665,1		
1	2	Обед	1 блюдо	Суп рассольник Ленинградский	230	1,72	4,26	12,65	115,48	104	
			2 блюдо	Бигус	230	3,27	10,69	9,14	231,15	223	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		760	16,15	16,77	96,44	722,18		
1	2	Итого за день:			1260	36,45	43,32	179,72	1387,28		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		580	22,77	11,56	87,48	555,22		
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
			2 блюдо	Гуляш с соусом	90	4,5	7,3	15,62	148,5	437	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		740	19,94	17,58	111,23	718,63		
1	3	Итого за день:			1320	42,71	29,14	198,71	1273,85		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,5	3,89	408,6	200	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		510	37,62	44,81	51,17	771,06		
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	90	19,94	14,97	5,99	238,74	217	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	3,91	14,58	100,77	156	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		760	33,38	30,25	81,86	734,71		
1	4	Итого за день:			1270	71	75,06	133,03	1505,77		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	28,71	15,6	55,49	477,27		
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,63	9,042	3,462	97,8	709	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,35	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		760	20,7	33,906	102,7	826,14		
1	5	Итого за день:			1260	49,41	49,506	158,19	1303,41		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		615	17,5	15,3	89,58	572,6		
2	1	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	220	2,41	6,17	12,37	115,33	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		720	28,97	23,01	122,43	820,88		
2	1	Итого за день:			1335	46,47	38,31	212,01	1393,48		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		520	30,68	27,86	97,46	774,3		
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	220	5,14	3,97	12,24	107,22	117	
			2 блюдо	Котлета "Дружба"	90	12,86	15,93	2,56	204,36	232	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		700	25,52	25,664	85,9	681,37		
2	2	Итого за день:			1220	56,2	53,524	183,36	1455,67		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из кури с рисом	90	26,64	9,29	3,11	195,83	233	
			гор.блюдо	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	38,09	17,35	95,53	696,89		
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,2	16,7	99	108	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		780	31,36	36,759	113,84	864,09		
2	3	Итого за день:		1280	69,45	54,109	209,37	1560,98			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	240	10,57	18,46	49,14	442,14	77/327	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	17,51	19,56	95,9	675,04		
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	111	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			итого		740	24,91	20,43	105,95	734,47		
2	4	Итого за день:			1240	42,42	39,99	201,85	1409,51		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	230	19,16	29,13	40,2	449,88	235	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом	60	7,19	13,58	83,97	113,1	805	
			итого		530	31,07	44,41	154,67	730,58		
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,22	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		890	18,4	19,9	123,49	774,55		
2	5	Итого за день:			1420	49,47	64,31	278,16	1505,13		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,17	1036	39,94	282,6	501	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		710	17,69	1062,87	119,87	696,82		
3	1	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Биточек рыбный	90	11,45	9,17	8,72	163,7	237	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	

			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		825	25,98	22,77	112,5	772,49		
3	1	Итого за день:			1535	43,67	1085,64	232,37	1469,31		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	20,3	26,55	83,28	665,1		
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	225	5,68	4,39	15,53	127,44	114	
				Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	240	10,57	18,46	49,14	442,14	77/327	
			2 блюдо								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		705	20,67	23,57	107,56	770,23		
3	2	Итого за день:			1205	40,97	50,12	190,84	1435,33		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	303,67	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	27,01	13,6	55,09	477,27		
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110	
			2 блюдо	Гуляш с соусом	90	4,5	7,3	15,62	148,5	437	

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		740	22,73	23,89	117,97	811,2		
3	3	Итого за день:			1240	49,74	37,49	173,06	1288,47		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,24	3,89	408,6	200	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброт с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			итого		500	31,92	44,78	58,83	782,63		
3	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		790	37,94	34,82	78,93	886,53		
3	4	Итого за день:			1290	69,86	79,6	137,76	1669,16		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		520	28,77	25,86	82,23	685,27		
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	

[illegible]

			итого		500	18,71	20,66	92,2	676,04		
4	2	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,15	0,11	27,79	112,5	711	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле из печени	90	2,35	19	12,29	304,74	222	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		760	15,17	30,42	121,06	908,59		
4	2	Итого за день:			1260	33,88	51,08	213,26	1584,63		
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом томатным	100	8,94	9,01	8,13	149,73	238	
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	20	4,08	3,68	0,24	50,2	б/н	
			итого		510	22,42	22,54	87,45	652,03		
4	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,2	6,7	99	108	
				Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213	
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		720	34,09	37,1	100,48	866,6		
4	3	Итого за день:			1230	56,51	59,64	187,93	1518,63		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	230	19,16	29,13	40,2	449,88	235	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		510	27,83	30,589	96,82	738,57		
4	4	Обед	булочное	Гребешок с повидлом	80	5,49	11,49	47,75	316,05	735	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	22,22	13,26	22,6	291,99	227	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		790	34,23	27,57	128,74	920,29		
4	4	Итого за день:			1300	62,06	58,159	225,56	1658,86		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.блюдо	Котлета рыбная "Лада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		500	23,71	10,86	92,66	574,52		
4	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	703	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	104	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		740	27,49	26,774	112,15	822,38		
4	5	Итого за день:			1240	51,2	37,634	204,81	1396,9		