

Школа

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая со сливочным маслом
			гор.напиток	Какао с молоком Витошка
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	Фрукт
				Кондитерское изделие- печенье
			итого	
3	1	Обед	закуска	Икра морковная
			1 блюдо	Уха рыбацкая
			2 блюдо	Фрикадельки из мяса говядины в соусе
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из свежих плодов/ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
3	1	Итого за день:		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом
			гор.напиток	Чай с сахаром
				Бутерброд с маслом
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	Фрукт
			итого	
3	2	Обед	закуска	Салат овощной с растит.маслом
			1 блюдо	Борщ с квашенной капустой со сметаной
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Кисель Витошка
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
3	2	Итого за день:		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая со сливочным маслом
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	Фрукт
			итого	
3	3	Обед	закуска	Салат овощной с растит.маслом
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Печень тушеная в сметанном соусе
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
3	3	Итого за день:		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
				Масло сливочное порционно
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Батон витаминизированный
				Кондитерское изделие /печенье, вафли, пряник/
			итого	
3	4	Обед	закуска	Салат овощной с растит.маслом
			1 блюдо	Свекольник на курином бульоне со сметаной

			2 блюдо	Котлета рыбная ЛАДА
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
3	4	Итого за день:		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая со сливочным маслом
			гор.напиток	Какао с молоком Витошка
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	Фрукт
				Манник
			итого	
3	5	Обед	закуска	Сельдь с отварным картофелем и раст.маслом
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" с курой и сметаной
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом свинины
			гарнир	Соус красный основной
			напиток	Напиток Витошка
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
3	5	Итого за день:		
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая со сливочным маслом
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон витаминизированный
				Яйцо отварное
				Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)
			итого	
4	1	Обед	закуска	Салат овощной с растит.маслом
			1 блюдо	Щи из квашенной капусты со сметаной
			2 блюдо	Биточек рыбный
			гарнир	Картофель отварной
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
4	1	Итого за день:		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	Фрукт
			итого	
4	2	Обед	закуска	Икра овощная
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне
			2 блюдо	Кнели из курицы
			гарнир	Капуста припущенная
			напиток	Компот из свежих плодов/ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
4	2	Итого за день:		
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая со сливочным маслом
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Бутерброд с маслом
				Шарлотка
			фрукты	
			итого	
4	3	Обед	закуска	Салат овощной с растит.маслом

			1 блюдо	Суп-пюре овощной с гренками
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом
			гарнир	
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
4	3	Итого за день:		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Батон витаминизированный
			хлеб	Кондитерское изделие /печенье, вафли, пряник/
			фрукты	Фрукт
			итого	
4	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с раст.маслом
			1 блюдо	Рассольник Домашний
			2 блюдо	Гуляш из мяса кур
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих плодов/ягод
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
4	4	Итого за день:		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая Дружба со слив.маслом
			гор.напиток	Какао с молоком Витошка
			хлеб	Бутерброд с сыром
				Манник
			итого	
4	5	Обед	закуска	Салат овощной с растит.маслом
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной
			2 блюдо	Рыба запеченная в омлете
			гарнир	Пюре "Розовое"
			напиток	Напиток Витошка
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
4	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность _____

фамилия

дата

31

08

2026

день

месяц

200

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
210	7,1	8,9	33,7	241	208/2024	
200	3,8	2,6	13,1	97	ТТК	
40	2,3	0,9	16,0	81	пром.	
0	0,4	0,4	11,7	47	пром.	
50	1,6	1,2	11,66	98	пром.	
500	15,2	14,0	86,21	563,683		
60	1,1	2,85	5,6	49,3	75/96	
200	2,95	4,8	9,3	105,2	181/96	
110	9,4	7,9	18,65	171,2	670/96	
150	3,2	6,9	25,2	151,5	472/96	
200	0,2	0,2	30,6	110	585/96	
40	3,2	0,4	20,6	98	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
800	21,33	23,29	118,33	724,076		
1300	36,48	37,29	204,54	1287,76		239,0
170	16,2	18,3	36,1	416	239/2024	
200	0,2	0,0	9,2	36	300/2024	
30	1,05	7,5	10,4	119,8	ТТК	
20	1,5	0,5	10,12	52,2	пром.	
100	0,4	0,4	11,7	47	пром.	
520	19,33	26,74	77,56	671,082		
60	0,7	0,1	3,1	15	14/2024	
220	3,50	6,35	12,3	101,7	110/96	
90	9,25	12,95	6,5	140,5	401/96	
150	4,4	3,3	37	151,4	463/96	
200	0,0	0,0	22,3	92	ТТК	
30	2,4	0,3	15,5	74	пром.	
30	1,32	0,24	8,34	38,68	пром.	
780	21,49	23,26	105,01	612,709		
1300	40,82	50	182,57	1283,79		239,0
200	7,1	8,9	33,7	241	208/2024	
200	3,1	3,2	14,4	96	ТК 32/10*	
35	6,46	4,2	14,34	128	ТТК	
100	0,4	0,4	11,8	47	пром.	
535	17,06	16,71	74,25	512,659		
60	0,7	0,1	3,1	15	14/2024	
200	1,8	3,3	7,3	101	120/96	
125	10,7	11,35	9,2	198,5	408/96	
150	5,4	7,5	34,45	168	469/96	
200	0,75	0	26,8	95	588/96	
30	2,4	0,3	15,5	74	пром.	
30	1,32	0,24	8,34	38,68	пром.	
795	22,99	22,81	104,63	690,076		
1330	40,05	39,52	178,88	1202,74		239,0
200	14,1	14,9	2,5	255	234/2024	
10	0,1	5,17	0,1	54,3	пром.	
210	0,2	0	15,2	63,2	629/96	
40	2,3	0,9	16,0	81	пром.	
40	1,55	3,01	31	60	пром.	
500	18,26	23,95	64,81	512,942		
60	0,7	0,1	3,1	15	14/2024	
200	3,5	3,5	17,5	111,8	193/96	

100	8,9	7,85	15,2	154	324/96	
150	5,2	8,9	30	209,8	466/96	
200	0,2	0,1	14,1	127	TK 37/10*	
40	3,2	0,4	20,6	98	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
790	22,97	21,11	108,84	755,196		
1290	41,23	45,06	173,65	1268,14		239,0
200	7,1	8,9	33,7	241	208/2024	
200	3,8	2,6	13,1	97	ТТК	
20	1,5	0,5	10,12	52,2	пром.	
100	0,4	0,44	11,7	51,7	пром.	
60	2,91	4,62	34,00	180,17	TK 23/12*	
520	15,65	17,06	102,68	621,894		
60	3,8	4,5	3,1	76,65	83/96	
200	3,5	7,8	15,5	185,5	136/96	
220	11,25	14,75	24,95	280,3	430/96	
50	2	1,5	5,1	31,6	528/96	
200	0,0	0,0	19,0	71	ТТК	
30	2,4	0,3	15,5	74	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
800	24,24	29,09	91,42	757,086		
1320	39,89	46,15	194,1	1378,98		239,0
200	7,1	8,9	33,7	241	208/2024	
200	3,1	3,2	14,4	96	TK 32/10*	
30	1,5	0,5	10,12	52,2	пром.	
40	5,7	4,6	0,3	63	ТТК	
30	2,85	1,2	15,56	97,6	пром.	
500	20,25	18,41	74,07	550,243		
60	0,7	0,1	3,1	15	14/2024	
200	1	3	11,95	165	122/96	
100	12,15	17,4	7,6	148	328/96	
150	5,1	1,75	30,7	158	470/96	
200	0,5	0,1	30,3	115	310/2024	
30	2,4	0,3	15,5	74	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
780	23,12	22,87	107,4	713,993		
1280	43,37	41,28	181,47	1264,24		239,0
170	16,98	18,97	54,57	453,5	296/96	
200	0,2	0,0	9,2	36	300/2024	
30	1,5	0,5	10,12	52,2	пром.	
100	0,4	0,44	11,7	51,7	пром.	
500	19,07	19,95	85,61	593,405		
60	0,2	2,5	5	72	76/96	
200	5,8	5	19,75	185	139/96	
90	10,25	16,65	0,4	189	461/96	
150	3,2	0,3	30,1	71,5	478/96	
200	0,2	0,2	28,5	110	585/96	
40	3,2	0,4	20,6	98	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
780	24,13	25,29	112,73	764,376		
1280	43,2	45,24	198,34	1357,78		239,0
200	7,1	8,9	33,7	241	208/2024	
200	0,8	0,6	13,6	62,8	630/96	
40	1,6	5,3	11,1	125	1/2024	
60	2,3	2,1	16,4	92	TK '24/12*	
500	11,76	16,89	74,8	520,571		
60	0,7	0,1	3,1	15	14/2024	

200	3,51	3,8	10,3	125,3	167/96	
240	14,75	18,95	26,5	379,3	394/96	
200	0,2	0,1	14,1	127	ТК 37/10*	
40	3,2	0,4	20,6	98	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
780	23,63	23,61	82,94	784,196		
1280	35,39	40,5	157,74	1304,77		239,0
150	14,1	14,9	2,5	255	234/2024	
200	0,2	0	15,2	63,2	629/96	
30	1,5	0,5	10,12	52,2	пром.	
30	1,55	3,52	31	86	пром.	
100	0,4	0,4	14,97	47	пром.	
510	17,75	19,29	73,81	502,986		
60	1	2,1	7,75	47	60/96	
200	8,6	12,4	11,03	175,3	132/96	
100	8,5	8,65	5,15	147,55	401/96	
150	3,64	7,5	34,6	168	469/96	
200	0,2	0,2	30,6	110	585/96	
40	3,2	0,4	20,6	98	пром.	
40	1,3	0,2	8,3	39	пром.	
790	26,42	31,49	118,11	784,726		
1300	44,17	50,78	191,92	1287,71		239,0
200	8,35	7,65	42,44	244,7	257/96	
200	3,8	3,7	13,1	97	ТТК	
40	2,31	0,43	15,99	82,86	ТК 2/13*	
60	2,91	4,62	34,00	180,17	ТК 23/12*	
500	17,35	16,42	105,57	604,262		
60	1,6	3,7	9,5	75	ТТК	
200	4,5	5,05	14,55	147,8	110/96	
125	9,35	8,8	4,5	182,4	309/96	
150	3,2	6,9	35	130,3	501/96	
200	0,0	0,0	19,0	71	ТТК	
30	2,4	0,3	15,5	74	пром.	
30	1,32	0,24	8,34	38,68	пром.	
795	22,34	24,99	106,32	718,536		
1295	39,69	41,41	211,89	1322,8		239,0
	40,43	43,72	187,51	1295,87		