

Школа

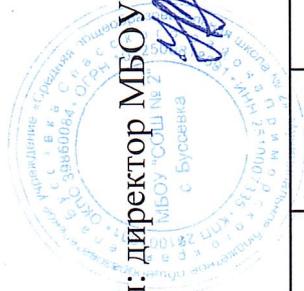
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-4 класс

Утвердил: директор МБОУ "СОШ №2" с.Буссевка

*Удеев*  
Н.В. Неделько

02.03.2026



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	185	6,7	7,6	32,6	222	27,49
			хол. блюдо	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	7,1	14,5	145	22
			гор. напиток	Чай с сахаром	150	0,8	0	15	70	4,22
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,79
			<i>итого</i>		<b>605</b>	<b>18,7</b>	<b>19,7</b>	<b>88,1</b>	<b>609</b>	<b>105</b>
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>605</b>	<b>18,7</b>	<b>19,7</b>	<b>88,1</b>	<b>609</b>	<b>105</b>
1	2	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	40	2,95	0,2	5,47	36,67	15
			2 блюдо	Фрикадельки мясные	90	12	12	6	185	42,61
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	8,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,79
			<i>итого</i>		<b>720</b>	<b>30,95</b>	<b>22,2</b>	<b>92,5</b>	<b>707,7</b>	<b>105</b>
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>720</b>	<b>30,95</b>	<b>22,2</b>	<b>92,5</b>	<b>707,7</b>	<b>105</b>

1	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	40	2	0	3	27	29
			гор. блюдо	Плов	220	17	22	30	393	24
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	30,9	123	5,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			фрукт	Яблоко	150	0,8	0	15	70	9,21
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>830</b>	<b>31,3</b>	<b>28,1</b>	<b>118</b>	<b>869</b>	<b>105</b>
1	3		<b>Итого за день:</b>		<b>830</b>	<b>31,3</b>	<b>28,1</b>	<b>118</b>	<b>869</b>	<b>105</b>
1	4	Завтрак	закуска	салат из морской апусты	40	1	0,2	0,3	7	21
			2 блюдо	Печень, по-строгановски	90	12	9	2	140	31,8
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,7	187	13,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>770</b>	<b>28,1</b>	<b>21,5</b>	<b>77</b>	<b>626</b>	<b>105</b>
1	4		<b>Итого за день:</b>		<b>770</b>	<b>28,1</b>	<b>21,5</b>	<b>77</b>	<b>626</b>	<b>105</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Овощи тушеные с мясом	150	13	16	13	255	41,8
			гор.напиток	Компот из смеси с/ф	200	0,7	0,3	29	127	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	9,4
			выпечка	Булочка домашняя	60	4,22	9,04	35	238,1	20
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>650</b>	<b>28,92</b>	<b>31,34</b>	<b>116</b>	<b>876,1</b>	<b>104,8</b>
1	5		<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>57,84</b>	<b>62,68</b>	<b>232</b>	<b>1752</b>	<b>105</b>

2	6	Завтрак	Закуска	Зелёный горошек	40	2,95	0,2	5,47	36,67	25
			2 блюдо	Тефтели мясные с рисом	90	7	10	9	156	32,51
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	37	260	8,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>720</b>	<b>28,95</b>	<b>21,2</b>	<b>99,5</b>	<b>744,7</b>	<b>105</b>
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>720</b>	<b>28,95</b>	<b>21,2</b>	<b>99,5</b>	<b>744,7</b>	<b>105</b>
				Овощи натуральные свежие (или соленные)	60	1	0	2	16	13,6
2	7	Завтрак	Закуска	Куры тушёные в т/с	90	1,1	14	13,2	228,8	42,8
			2 блюдо	Рис отварной	150	4,4	4,7	45	248	9,61
			гарнир	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	24	94	1,8
			напиток	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			хлеб	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			напиток		<b>740</b>	<b>17,6</b>	<b>24,8</b>	<b>123</b>	<b>842,8</b>	<b>105</b>
			<i>итого</i>		<b>740</b>	<b>17,6</b>	<b>24,8</b>	<b>123</b>	<b>842,8</b>	<b>105</b>
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>740</b>	<b>17,6</b>	<b>24,8</b>	<b>123</b>	<b>842,8</b>	<b>105</b>
2	8	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	40	2,9	0,2	5,45	36,65	14,81
			гор. блюдо	Рыба, тушеная с овощами	80	8	4	4,2	91	21,2
			гарнир	Пюре картофельное	190	4,1	6,3	26,7	187	30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>750</b>	<b>26</b>	<b>16,5</b>	<b>84,4</b>	<b>606,7</b>	<b>105</b>
<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>750</b>	<b>26</b>	<b>16,5</b>	<b>84,4</b>	<b>606,7</b>	<b>105</b>

2	9	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	40	2	0	3	22	25
			гор.блюдо	Голубцы ленивые	180	15	14	16	255	29,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			фрукт	Яблоко	150	0,8	0	15	70	12
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>639</b>	<b>105,1</b>
2	9	<b>Итого за день:</b>			<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>639</b>	<b>105,1</b>
2	10	Завтрак								
			гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10	15	33	318	22,7
			напиток	Кисель	180	0	0	21,7	85	5,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			сладкое	Мёд в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5
			выпечка	Булочка домашняя	60	4,22	9,04	35	238,1	20
			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,8
			<i>итого</i>		<b>680</b>	<b>25,42</b>	<b>30,04</b>	<b>145</b>	<b>961,1</b>	<b>105</b>
2	10	<b>Итого за день:</b>			<b>680</b>	<b>25,42</b>	<b>30,04</b>	<b>145</b>	<b>961,1</b>	<b>105</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>			<b>792,5</b>	<b>29,366</b>	<b>26,67</b>	<b>114</b>	<b>835,8</b>	<b>105</b>