Школа | Гимназия №39 им. Файзуллина А.Ш.

Утвердил: должность | Директор

фамилия | Ганиева А.Ф.

дата | 8/10/26

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория | 7 - 11

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с томатным соусом, макаронные изделия отварные с маслом	265	17,96	15,39	54,13	427,63	445,12 211,9	78,27
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,80	0,35	19,25	91,00	1,27	5,87
			итого			20,76	15,74	85,36	566,51		86,46
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,85	5,92	12,35	110,40	54,83	15,33
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,50	591,45	47,48
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	58,38	16,30
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	420,06	7,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	421,11	6,59
			итого			21,62	18,26	113,65	705,02		95,57
1	1	**Итого за день:**				42,38	34,00	199,01	1271,53		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная " Дружба " с маслом	175	5,54	7,14	35,02	228,07	493,50	47,44
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,60	0,45	24,75	117,00	420,02	6,70
			фрукты								
			булочное								
			кисломол.	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	9,10	78,00	476,01	30,00
			итого			12,34	10,79	80,85	470,95		86,46

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,30	167,76	129,20	13,06
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	11,99	14,59	21,90	272,30	684,07	66,05
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	420,05	7,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	421,11	6,59
			итого			25,30	20,14	105,08	705,94		95,57
1	2	**Итого за день:**				37,64	30,93	185,93	1176,89		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса птицы, каша гречневая с маслом	230	14,19	16,07	24,58	299,21	236,01 302,10	54,13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	1,10	5,02
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,80	38,85	24,99
			итого			17,03	16,81	70,33	499,89		86,46
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,98	4,92	9,23	90,00	53,69	16,27
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	355,06	130,02	42,03
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	1,10	5,02
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	1,20	4,94
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,80	38,85	24,99
			итого			21,26	22,32	105,79	711,74		95,57
1	3	**Итого за день:**				38,29	39,13	176,12	1211,63		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная с овощами, макаронные изделия отварные с маслом	260	15,74	11,86	45,48	352,73	591,45 211,00	45,20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	1,10	5,02

			фрукты								
			булочное								
			сладкое	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	86,02	33,92
			итого			19,14	12,36	94,16	570,61		86,46
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	65,11	11,63
			2 блюдо	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,40	10,38	7,74	162,42	502,25	52,72
			гарнир	Картофельное пюре	170	4,36	4,94	28,19	174,90	138,60	13,93
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,60	0,45	24,75	117,00	420,05	7,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,60	0,45	20,70	99,00	421,13	7,42
			итого			23,69	19,38	109,54	705,43		95,57
1	4	**Итого за день:**				42,83	31,74	203,70	1276,04		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком, каша рисовая молочная с маслом	255	17,97	12,13	56,03	408,65	232,54 181,99	74,45
			гор.напиток	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,40	54,10	283,19	4,46
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,60	0,45	24,75	117,00	420,05	7,55
			фрукты								
			закуска								
			итого			21,74	12,65	93,18	579,75		86,46
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	4,87	10,10	94,73	56,20	16,90
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	90	12,54	14,61	3,74	196,11	236,00	47,30
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	211,41	16,59
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	1,27	5,87
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	421,11	6,59
			булочное								
			итого			26,05	24,66	95,67	709,31		95,57
1	5	**Итого за день:**				47,79	37,31	188,85	1289,06		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	130,08	36,57

			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,40	38,50	282,15	8,70
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	420,02	6,70
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,80	38,85	24,99
			итого			16,03	15,28	81,33	527,94		86,46
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	129,09	15,41
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	502,56	50,90
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,16	3,70	36,08	202,38	212,03	16,98
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	1,10	5,02
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	1,20	4,94
			итого			27,82	21,83	107,12	734,64		95,57
2	1	**Итого за день:**				43,85	37,11	188,45	1262,58		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом,французская ватрушка	193	14,53	11,69	49,86	364,45	430,55 136,80	50,78
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,00	0,25	13,75	65,00	420,09	3,36
			фрукты								
			булочное								
			кисломол.	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	9,10	78,00	476,01	30,00
			итого			19,73	15,14	84,69	555,33		86,46
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша	250	7,61	5,03	44,10	237,04	66,88	10,14
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	170	10,43	13,08	21,11	243,75	684,73	69,82
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	420,02	6,70
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	421,11	6,59

				итого			24,44	18,91	117,59	720,67		95,57
2	2	**Итого за день:**					44,17	34,05	202,28	1276,00		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	150		8,32	7,81	33,21	237,09	211,48	45,20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	40		3,20	0,40	22,00	104,00	420,00	5,02
			сладкое	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	20,20	92,00	86,02	33,92
				итого			12,52	8,41	87,39	480,97		86,46
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	200		1,50	4,87	9,90	89,69	54,79	22,40
			2 блюдо	Биточки мясные с томатным соусом	90		10,78	10,75	12,12	188,95	445,12	54,31
			гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,83	3,47	38,95	203,24	58,38	6,58
			напиток	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40		3,20	0,40	22,00	104,00	1,10	5,02
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35		2,80	0,35	16,10	77,00	1,20	4,94
				итого			22,11	19,84	111,05	710,76		95,57
2	3	**Итого за день:**					34,63	28,25	198,44	1191,73		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, каша рисовая молочная с маслом	255		14,09	16,22	43,19	376,50	218,49 181,99	76,60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45		3,60	0,45	24,75	117,00	420,05	7,54
			фрукты									
				итого			17,69	16,67	79,92	541,38		86,46
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		1,95	4,87	10,10	94,73	56,20	22,22
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90		11,97	13,81	12,52	222,17	502,56	44,40
			гарнир	Каша гречневая с маслом	155		4,77	4,86	21,48	148,55	302,00	14,98
			напиток	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	1,27	5,87
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	421,09	5,78
			итого			25,09	24,34	96,48	705,33		95,57
2	4	**Итого за день:**				42,78	41,01	176,40	1246,71		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Мясо птицы, припущенное с овощами, каша гречневая с маслом	220	16,86	18,88	23,58	331,06	101,93 302,11	48,64
			гор.напиток	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,40	54,10	283,19	4,46
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,00	0,25	13,75	65,00	420,09	3,36
			кисломол.	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	9,10	78,00	476,01	30,00
			булочное								
			итого			22,23	22,40	58,83	528,16		86,46
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22,00	128,76	66,09	14,67
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	355,06	130,02	43,63
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,88	283,01	2,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	1,29	5,02
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	1,20	4,94
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,80	38,85	24,99
			итого			22,55	20,45	118,56	750,50		95,57
2	5	**Итого за день:**				44,78	42,85	177,39	1278,66		