

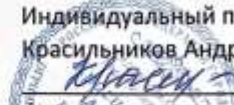
СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ  
Кирпичнозаводская СОШ

  
/Н.Ю. Дюрина/

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Красильников Андриан Николаевич

  
/А.Н. Красильников/



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
(ЗАВТРАК – ОБЕД)**

должность

МКОУ "Кирпичнозаводская СОШ"

Школа

Утвердил:

Типовое примерное  
приготавливаемых блюд

7-11 лет

меню

фамилия

ИП

Красильников А.Н.

5

9

2025

Возрастная категория

дата

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	день	месяц	год	№ рецептуры	Цена
								Угледо ы	Калорийн ость			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,87	3,63	27,85	163,67		184	26,65
			закуска	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ	60	5,97	8,62	1,33	106,72		212	28,87
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	9,68	38,70		430	6,24
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ТК №21	4,16	
			фрукты									
			Масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10г.	5	0,03	4,13	0,04	37,40		14	8,00
			Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,79	2,28	10,19	52,87			9,00
			итого		510	15,62	18,9	68,56	491,25			82,92
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	2,95	5,56	52,44		41	8,53
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ перловая	200	2,11	2,26	15,87	92,57		98	13,88
			2 блюдо	ГУЛЯШ из курицы	90	12,11	14,78	3,33	184,34		260	32,33
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	6,42	33,30	211,99		309	8,38
			напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80		388	9,60
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ТК №21	4,16	
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,49	0,20	9,54	45,89	ТК №21	2,34	
			итого		770	25,3	27,12	106,12	772,92			79,22
1	1	Итого за день:			1280	40,92	46,02	174,68	1264,17		162,14	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9	12,00	26,00	209,00		184	34,99
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	9,68	38,70		430	6,24
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ТК №21	4,16	
			фрукты									



			итого		770	26,91	26,44	116,45	796,85		95,37
1	3	Итого за день:			1290	43,21	42,86	196,87	1336,57		184,58
1	4	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,8	15,91	34,40	321,22	204	50,02
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	9,68	38,70	430	6,24
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	16,90
			итого		540	16,16	16,55	73,35	498,81		77,32
1	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	3,05	5,64	54,25	45	8,19

			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,91	4,01	16,66	114,50	108	14,49
			2 блюдо	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	10,61	10,24	5,55	168,95	261	54,29
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,37	7,17	46,19	266,72	304	14,90
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,00	9,39	37,54	430	2,93
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	3,12
			итого		760	23,75	24,97	115,62	795,04		102,08
1	4	Итого за день:			1300	39,91	41,52	188,97	1293,85		179,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,62	3,90	31,00	206,00	184	27,56
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	9,93	40,50	377	7,36
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			фрукты								
			Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	20,37	105,73		18,00
			Масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10г.	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	16,00
			итого		500	16,34	16,95	80,85	518,92		73,08
1	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	2,96	6,80	57,53	41	11,33
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,09	5,50	11,64	105,29	82	25,78

			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ из курицы	180	15,55	17,92	23,29	305,44	259	71,13
			гарнир								
			напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	388	11,20
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	3,12
			итого		720	23,98	27,15	102,65	753,84		126,72
1	5	Итого за день:			1220	40,32	44,1	183,5	1272,76		199,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ФРУКТАМИ	215	4,03	3,83	35,08	191,61	184	40,22
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,99	1,21	10,40	100,78	382	16,70
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			фрукты								
			Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,51	3,19	14,26	74,01		12,60
			Масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10г.	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	16,00
			итого		500	16,54	16,72	79,29	533,09		89,68
2	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	41	10,57
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,44	2,33	27,50	200,94	103	14,90
			2 блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,51	16,71	13,12	238,20	306	38,49
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	9,68	38,70	430	3,12
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	3,12
			Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	20,37	105,73		18,00
			итого		750	23,22	24,16	109,66	768,02		92,36
2	1	Итого за день:			1250	39,76	40,88	188,95	1301,11		182,04
2	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,86	3,63	27,85	163,66	184	26,65
			закуска	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ	60	5,97	8,62	1,33	106,72	212	28,87

			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	11,62	46,44	430	6,88
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			фрукты								
			масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10г.	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14	8,00
			Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	8,15	42,29		7,20
			итого		505	17,26	18,44	68,46	488,4		81,76
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	2,95	5,56	52,44	41	8,53
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,02	5,50	11,83	105,73	82	25,38
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ говяжьи	90	11,45	13,69	10,18	194,54	268	45,62
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,35	3,05	34,33	186,39	309	4,82
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	7,40
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,49	0,20	9,54	45,89	TK №21	2,34
			итого		770	24,04	25,63	110,27	754,29		98,25
2	2	Итого за день:			1275	41,3	44,07	178,73	1242,69		180,01
2	3	Завтрак	гор.блюдо	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,36	8,50	36,80	235,25	189	32,26
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	9,68	38,70	430	6,24
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	16,90

			Масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	16,00
			итого		550	15,77	17,39	75,83	487,64		75,56
2	3	Обед	закуска	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,84	6,05	4,92	77,41	50	11,51
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	4,03	7,02	70,85	88	13,37
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,64	14,26	39,40	320,46	311	41,54
			гарнир								
			напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388	9,60
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16

			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №21	3,12
			итого		700	25,53	25,11	102,58	715,6		83,3
2	3	Итого за день:			1250	41,3	42,5	178,41	1203,24		158,86
2	4	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ	180	12,82	15,78	41,22	360,33	188	60,79
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	9,93	40,50	377	7,36
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ТК №21	4,16
			фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ТК №2	16,90
			итого		520	16,3	16,42	80,42	539,72		89,21
2	4	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	2,95	5,56	52,44	41	8,53
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200	7,68	4,53	21,74	158,72	99	13,26
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	90	12,11	14,78	3,33	184,34	260	32,33
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	5,47	33,65	204,91	309	5,37
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,00	9,39	37,54	430	2,93
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ТК №21	4,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,49	0,20	9,54	45,89	ТК №21	2,34
			итого		750	30,26	28,17	102,68	775,73		68,92
2	4	Итого за день:			1270	46,56	44,59	183,1	1315,45		158,13
2	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ	215	8	9,00	21,80	215,00	179	33,54
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	9,93	40,50	377	7,36
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	ТК №21	4,16
			фрукты								
			Сыр	СЫР РОССИЙСКИЙ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14	8,25

			Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	20,37	105,73		18,00
			итого		515	16,99	16,75	71,57	489,52		71,31
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	41	9,94
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,31	4,24	16,96	115,76	96	18,09
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, куриные	90	7,67	14,55	10,18	202,53	268	22,00
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	7,84	38,33	257,32	181	7,07
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	7,40
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	TK №21	4,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,49	0,20	9,54	45,89	TK №21	2,34
			итого		770	23,62	27,13	120,64	822,17		71
2	5	Итого за день:			1285	40,61	43,88	192,21	1311,69		142,31
		Среднее значение за период:			1262	41,493	43,786	184,62	1273,52		169,775