

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ ООШ №14

 / Е.В. Функ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ГАРАНТ»

 / Н.А. Миронова

**ТИПОВОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4 и 5-11 КЛАССОВ**

г. Сысерть

Школа

МАОУ ООШ № 14

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Миронова Н.А.

дата

17

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8.7	9.1	34.2	246	6/4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.2	14.4	96	32/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3.2	8.5	21.5	174	2/13	
			фрукты	Яблоко	130	0.5	0.5	15.1	63	-	
			итого		580	15.52	21.3	85.09	579.3		0
1	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец свеж подг-ка)	60	0.44	3.58	1.93	40.53	19/1	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	3.8	4.6	7.4	84	6/2	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	90	11.2	12.2	18.6	199	37/8	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.8	45.7	266	39/3	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	9.8	39	29/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		740	26.83	27.53	102.18	717.99		0
1	1	Итого за день:			1320	42.35	48.83	187.27	1297.29		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	150	26.3	16.3	33.7	387	9/5	
				Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1.2	6.0	10.9	97	29/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	38	27/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.4	23.5	113	-	

[illegible]

			итого		740	27.03	27.02	103.54	753.619		0
1	3	Итого за день:			1261	43.04	43.13	190.28	1294.62		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.9	5.9	29.3	193	11/4	
				Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	1/6	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.6	3.3	24.1	135	36/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3.2	10.6	21.5	194	1/13	
			фрукты								
			итого		500	17.79	24.51	75.17	584.077		0
1	4	Обед	закуска	Салат "Витаминный" (2-вариант)	60	1.1	8.0	6.8	100	40/2004г	
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	200	4.4	5.3	12.6	114	22/2	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и курой	200	21.8	18.1	32.4	370	41/9	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		700	29.98	31.63	80.43	712.067		0
1	4	Итого за день:			1200	47.77	56.14	155.6	1296.14		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8.7	9.1	34.2	246	6/4	
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком	200	3.0	3.1	21.2	122	34/10	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	8.3	6.5	21.3	178	1/13	
			фрукты								
				Пряник	60	2.7	0.0	20.7	38	-	
			итого		520	22.67	18.78	97.41	583.106		0

1	5	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	60	0.7	5.3	5.4	70	7/2003	
			1 блюдо	Суп гороховый с гренками	200	8.7	5.6	23.3	174	28/2	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	12.1	13.8	24.5	268	394/1996	
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0.7	0.0	23.2	88	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		700	24.88	24.98	95.15	689.831		0
1	5	Итого за день:			1220	47.55	43.76	192.56	1272.94		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6.0	32.6	208	16/4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.2	14.4	96	32/1	
			хлеб	Батон с маслом	60	3.2	8.5	21.5	174	-	
			фрукты								
				Печенье	108	8.0	10.4	21.3	203		
			итого		568	20.78	28.02	89.69	681.36		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп на овощном бульоне со сметаной	220	1.8	6.1	11.4	105	20/2	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	90	15.5	15.1	10.0	237	12/7	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	3.2	38.3	197	43/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.1	23.2	88	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		700	24.57	24.62	101.66	715.249		0
2	1	Итого за день:			1268	45.35	52.64	191.35	1396.61		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	5.0	6.5	26.4	183	17/4	

				Вафли	60	3.8	2.0	7.0	40	-	
			гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	1.0	0.1	34.1	131	6/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	60	5.8	11.1	21.5	209	3/13	
			фрукты								
			итого		520	15.62	19.68	89.03	562.665		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	60	0.7	5.3	5.4	70	29/1	
			1 блюдо	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	200	4.2	6.5	15.5	134	10/2	
			2 блюдо	Гуляш из мяса кур с овощами	100	12.9	15.1	25.8	259	12/8	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.0	34.1	184	46/3	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		750	25.83	30.16	109.38	774.566		0
2	2	Итого за день:			1270	41.45	49.84	198.41	1337.23		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	8.2	6.3	30.3	179	9/4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.6	3.3	24.1	135	36/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3.2	8.5	21.5	174	2/13	
			фрукты	Яблоко	130	0.5	0.5	15.1	63	-	
			итого		530	15.51	18.65	90.96	551.167		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на овощном бульоне со сметаной	220	3.8	4.6	7.4	84	6/2	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	90	11.2	12.2	18.6	199	37/8	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.1	3.7	22.1	133	3/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	14.6	56	37/10	

			итого		597	16.43	19.48	83.33	564.586		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	220	4.8	5.8	13.9	125	22/2	
			2 блюдо	Кнели мясные паровые с соусом	90	15.0	17.4	6.0	241	43/8	
			гарнир	Горошница с маслом	150	9.2	2.7	28.1	164	48/3	
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0.7	0.0	23.2	88	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		700	32.39	26.28	89.97	708.071		0
2	5	Итого за день:			1297	48.82	45.76	173.3	1272.66		0
		Среднее значение за период:			1246.6	45.595	47.888	179.58	1277.68		#DIV/0!

Школа

МАОУ ООШ № 14

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Миронова Н.А.

дата

17

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	300	13.1	13.7	51.3	368.7	6/4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.2	14.4	96	32/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом	55	3.5	9.3	23.6	191.3	2/13	
			фрукты	Яблоко	130	0.5	0.5	15.1	63	-	
			итого		685	20.19	26.71	104.32	719.58		0
1	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец свеж подг-ка)	100	0.73	5.97	3.22	67.55	19/1	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250	4.8	5.8	9.3	105.4	6/2	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	100	12.4	13.6	20.7	221.1	37/8	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	8.2	54.8	319.1	39/3	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	9.8	39	29/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								
			итого		870	31.04	33.80	116.52	841.38		0
1	1	Итого за день:			1555	51.23	60.50	220.84	1560.96		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	185	32.4	20.1	41.6	476.8	9/5	
				Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1.2	6.0	10.9	97	29/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	38	27/10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	66	4.3	0.5	31.0	148.5	-	

			фрукты								
			итого		551	37.96	26.54	93.41	760.05		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной на овощном бульоне	250	4.9	7.6	12.1	133.3	2/2	
			2 блюдо	Гуляш из мяса кур с овощами	115	14.9	17.3	29.6	298.3	12/8	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.4	3.8	45.9	236.1	43/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	14.6	56	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.4	28.1	134.3	-	
			хлеб черн.								
				итого		805	28.31	29.23	130.39	857.78	
1	2	Итого за день:			1356	66.26	55.77	223.81	1617.83		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	6.2	9.1	33.0	228.5	17/4	
				Пряник	96	3.1	0.0	7.7	43.8	-	
			гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	1.0	0.1	34.1	131	6/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	61	8.1	9.5	21.4	200	4/13	
			фрукты								
				итого		607	18.41	18.70	96.23	603.13	
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей каупсты с кукурузой, луком и маслом	100	1.63	6.02	10.00	96.92	5/1	
			1 блюдо	Рассольник с крупой на курином бульоне со сметаной	250	5.4	8.1	18.8	168.1	11/2	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	100	14.2	15.1	7.2	222.1	40/8	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.4	3.6	40.9	220.7	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.1	23.2	88	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	90	-	
			хлеб черн.								

			итого		870	31.24	33.16	118.83	885.00		0
1	3	Итого за день:			1477	49.65	51.86	215.06	1488.13		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	8.8	8.9	44.0	289.3	11/4	
				Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	1/6	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.6	3.3	24.1	135	36/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом	63	3.3	11.2	22.6	203.4	1/13	
			фрукты								
			итого		603	20.89	28.01	90.89	690.18		0
1	4	Обед	закуска	Салат "Витаминный" (2-вариант)	100	1.8	13.3	11.4	167.5	40/2004г	
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	250	5.5	6.6	15.8	142.5	22/2	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и курой	210	22.9	19.0	34.0	388.7	41/9	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.4	28.1	134.3	-	
			хлеб черн.								
			итого		820	34.22	39.30	99.14	870.85		0
1	4	Итого за день:			1423	55.11	67.31	190.04	1561.04		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	300	13.1	13.7	51.3	368.7	6/4	
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком	200	3.0	3.1	21.2	122	34/10	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	8.3	6.5	21.3	178	1/13	
			фрукты								
				Пряник	68	3.0	0.0	23.5	42.8	-	
			итого		628	27.37	23.34	117.26	711.04		0

1	5	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	100	1.2	8.9	9.0	117.0	7/2003	
			1 блюдо	Суп гороховый с гренками	250	10.9	7.0	29.1	217.3	28/2	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	210	12.7	14.5	25.7	281.5	394/1996	
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0.7	0.0	23.2	88	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.4	28.1	134.3	-	
			хлеб черн.								
			итого		820	29.47	30.75	115.16	838.27		0
1	5	Итого за день:			1448	56.84	54.09	232.42	1549.30		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9.8	9.0	48.8	312.7	16/4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.2	14.4	96	32/1	
			хлеб	Батон с маслом	61	3.2	8.6	21.8	176.8	-	
			фрукты								
				Печенье	108	8.0	10.4	21.3	203		
			итого		669	24.10	31.15	106.32	788.48		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп на овощном бульоне со сметаной	260	2.1	7.2	13.5	123.5	20/2	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	100	17.2	16.7	11.1	263.2	12/7	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.4	3.8	45.9	236.1	43/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.1	23.2	88	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.4	28.1	134.3	-	
			хлеб черн.								
			итого		800	28.66	28.16	121.89	844.70		0
2	1	Итого за день:			1469	52.76	59.31	228.21	1633.17		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	300	7.5	9.8	39.6	274.2	17/4	

				Вафли	60	3.8	2.0	7.0	40	-	
			гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	1.0	0.1	34.1	131	6/10	
			хлеб	Бутерброд с сыром	65	6.3	12.0	23.2	226.3	3/13	
			фрукты								
				<i>итого</i>	625	18.60	23.86	104.03	671.49		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	100	1.2	8.9	9.0	117.0	29/1	
			1 блюдо	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	250	5.2	8.2	19.4	167.1	10/2	
			2 блюдо	Гуляш из мяса кур с овощами	100	12.9	15.1	25.8	259	12/8	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.4	3.6	40.9	220.7	46/3	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	38	27/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.4	28.1	134.3	-	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	890	29.73	36.07	133.04	936.35		0
2	2	Итого за день:			1515	48.33	59.93	237.07	1607.84		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	270	14.7	11.4	54.6	322.7	9/4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.6	3.3	24.1	135	36/10	
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3.2	8.5	21.5	174	2/13	
			фрукты	Яблоко	130	0.5	0.5	15.1	63	-	
				<i>итого</i>	650	22.062	23.722	115.22	694.567		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на овощном бульоне со сметаной	270	4.7	5.7	9.1	103.5	6/2	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	100	12.4	13.6	20.7	221.1	37/8	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.7	4.4	26.5	159.1	3/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	14.6	56	37/10	

			итого		700	19.44	24.28	100.21	684.96		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	280	6.2	7.4	17.6	159.6	22/2	
			2 блюдо	Кнели мясные паровые с соусом	100	16.7	19.4	6.7	267.6	43/8	
			гарнир	Горошница с маслом	180	11.0	3.3	33.7	196.9	48/3	
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0.7	0.0	23.2	88	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.4	28.1	134.3	-	
			хлеб черн.								
			итого		820	38.53	30.48	109.42	846.63		0
2	5	Итого за день:			1520	57.97	54.76	209.62	1531.58		0
		Среднее значение за период:			1459.3	54.37	57.44	214.49	1528.50		#DIV/0!