Школа МАОУ Лицей №22 "Надежда Сибири" ул.Чаплыгина д.59

Утвердил: должность Заместитель директора

фамилия Кулуева Наталья Ивановна

дата 25 (день) 5 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	250	7	7	36	231	54-25.1к	28,73
			гор.напиток	Какао с молоком сгущённым	200	3	3	22	133	54-22гн	22,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	Пром.	1,81
			фрукты								
				Сыр твёрдых сортов в нарезке	25	6	7	0	90	54-1з	21,06
				Масло сливочное (порциями)	10	0	0	8	75	54-19з	11,38
			итого		505	18	17	76	576		85,19
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	3	2	38	54-5з	14,39
			1 блюдо	Борщ на курином бульоне с картофелем и капустой со сметаной	200	5	5	10	110	54-2с	28,35
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	17	17	4	232	54-2м	87,96
			гарнир	Макароны отварные	180	6	6	39	236	54-1г	12,54
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	16	67	54-2хн	7,54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	19	1	0	9	45	Пром.	1,72
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого		779	32	31	88	768		154,81
1	1	Итого за день:			1284	50	48	164	1344		240,00
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Филе цыплят запечённое с кашей перловой рассыпчатой	220	12	28	31	335	т.т.к/54-5г	53,75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	Пром.	1,81
			фрукты	Яблоко	145	1	1	14	64	Пром.	22,18
			выпечка	Кекс творожный	50	6	8	21	176	54-5в	21,55
			итого		635	21	37	82	649		100,69
1	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67	54-16з	12,73
			1 блюдо	Суп гороховый на курином бульоне	200	7	5	16	133	54-8с	20,68
			2 блюдо	Котлета из говядины и соус сметанный с томатом	120	17	22	17	336	54-4м/263	82,43

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	170	9	7	41	265	54-4г	13,74
			напиток	Компот из облепихи	200	0	1	7	39	54-9хн	5,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	Пром.	1,81
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого		790	37	40	103	927		139,31
1	2	Итого за день:			1425	58	77	185	1576		240,00
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	19	15	38	360	284	37,62
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10	42	54-3гн	3,41
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	Пром.	1,81
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			выпечка	Булочка с маком	100	8	3	54	275	772	5,38
			итого		520	30	18	120	764		50,53
1	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1	4	6	68	54-12з	8,64
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	5	6	14	126	54-3с	30,46
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	25	23	22	398	54-9м	132,64
			гарнир								
			напиток	Компот из брусники	200	0	0	8	33	54-11хн	12,25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	Пром.	3,17
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого		765	35	33	75	747		189,47
1	3	Итого за день:			1285	65	51	195	1511		240,00
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью и макароны отварные	225	16	9	36	292	54-25м/54-1г	39,23
			гор.напиток	Чай со сгущённым молоком	200	2	4	18	117	630	9,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	24	2	0	12	56	Пром.	2,17
			фрукты								
			выпечка	Шанежка с яблоками	65	3	2	27	141	54-16в	13,82
			итого		514	23	15	93	606		65,00
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1	6	4	73	61	13,71

			1 блюдо	Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92	54-1с	26,61
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (кета)	100	16	11	6	191	54-10р	106,32
			гарнир	Рис отварной	180	4	6	44	244	54-6г	14,96
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	23	92	585	8,96
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	23	2	0	12	56	Пром.	2,13
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого		783	29	29	103	788		175,00
1	4	**Итого за день:**			1297	52	44	196	1394		240,00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы с кашей гречневой рассыпчатой	250	23	11	52	398	54-5м/54-4г	43,28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	Пром.	2,72
			фрукты								
				Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	9	0	107	54-1з	25,27
			итого		510	32	20	73	602		72,67
1	5	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0	0	4	8	54-2з	13,89
			1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	200	5	3	19	120	54-7с	23,47
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	140	15	15	9	238	54-10м	84,52
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	6	24	167	54-11г	27,44
			напиток	Компот из клюквы	180	0	0	6	26	54-12хн	10,06
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	37	3	0	18	87	Пром.	3,33
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	40	3	1	16	79	Пром.	4,62
			итого		837	30	25	96	725		167,33
1	5	**Итого за день:**			1347	62	45	169	1327		240,00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная вязкая	200	8	12	36	279	54-6к	11,77
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65	54-13хн	7,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	Пром.	3,63
			фрукты								
			выпечка	Булочка с маком	50	4	1	27	138	772	2,69
				Масло сливочное (порциями)	10	0	0	8	75	54-19з	11,38

			итого									
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	500	16	13	106	651		36,47
			1 блюдо	Борщ на курином бульоне с картофелем и капустой со сметаной	60	1	3	2	38	54-5з	14,39
			2 блюдо	Котлета рыбная (кета)	200	5	5	10	110	54-2с	28,35
			гарнир	Рис с овощами	110	19	7	9	180	54-2р	115,06
			напиток	Сок персиковый	150	3	6	26	168	54-26г	18,92
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	180	1	0	30	121	Пром.	21,96
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	28	2	0	14	66	Пром.	2,54
					20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого								
2	1	Итого за день:			748	32	21	99	723		203,53
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	1248	48	34	205	1374		240,00
					150	16	12	31	300	284	31,35
			гор.напиток	Чай со сгущенным молоком							
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	2	4	16	105	630	8,80
			фрукты	Яблоко	20	2	0	10	47	Пром.	1,81
			выпечка	Крендель сахарный	150	1	1	15	67	Пром.	22,95
					60	4	7	30	200	54-17в	4,44
			итого								
2	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	560	25	24	102	719		69,35
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	60	1	5	4	67	54-16з	12,73
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	200	5	6	14	126	54-3с	30,46
			гарнир	Макароны отварные	115	17	18	3	241	54-1м	91,84
			напиток	Компот из смородины	160	6	5	35	210	54-1г	11,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	8	35	54-7хн	19,68
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	27	2	0	14	66	Пром.	2,48
					20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого								
2	2	Итого за день:			782	32	34	86	785		170,65
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с рисом и картофельное пюре	1342	57	58	188	1504		240,00
					220	13	15	26	294	54-16м/54-11г	71,42
			гор.напиток	Чай с сахаром							
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0	0	6	27	54-2гн	1,40
					20	2	0	10	47	Пром.	1,81

			фрукты								
			выпечка	Ватрушка творожная	70	12	14	21	260	54-1в	45,17
			итого		510	27	29	63	628		119,80
2	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1	4	6	68	54-12з	8,64
			1 блюдо	Суп гороховый на курином бульоне	200	7	5	16	133	54-8с	20,68
			2 блюдо	Филе цыплят запечённое	100	12	33	0	211	т.т.к	61,2
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	7	38	249	54-4г	12,93
			напиток	Компот из брусники	200	0	0	8	33	54-11хн	12,25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	24	2	0	12	56	Пром.	2,19
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого		764	32	49	88	790		120,20
2	3	Итого за день:			1274	59	78	151	1418		240,00
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью и каша перловая рассыпчатая	225	15	9	34	282	54-25м/54-5г	39,69
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10	42	54-3гн	3,41
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	Пром.	2,26
			фрукты								
			выпечка	Кекс творожный	50	6	8	21	176	54-5в	21,55
			итого		500	23	17	77	559		66,91
2	4	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	1	0	2	13	54-3з	17,62
			1 блюдо	Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92	54-1с	26,61
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (кета)	95	15	11	6	182	54-10р	101,00
			гарнир	Рис отварной	180	4	6	44	244	54-6г	14,96
			напиток	Компот из облепихи	200	0	1	7	39	54-9хн	5,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	Пром.	2,67
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	40	3	1	16	79	Пром.	4,62
			итого		805	30	25	96	719		173,09
2	4	Итого за день:			1305	53	42	173	1278		240,00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Голубец ленивый и рагу из овощей с кабачками	280	19	15	33	378	68/196	85,55

			гор.напиток	Чай со смородиной и сахаром	180	0	0	6	28	54-6гн	8,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	Пром.	1,81
			фрукты								
			выпечка	Булочка ванильная	100	8	7	51	295	54-10в	15
			итого		580	29	22	100	748		110,48
2	5	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0	0	1	8	54-2з	13,89
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и сайрой	220	5	6	14	138	136	22,09
			2 блюдо	Голень цыплят бройлеров запечённая	140	29	28	0	368	т.т.к	51,46
			гарнир	Макаронные изделия с сыром	170	6	9	32	248	124	26,16
			напиток	Компот из клюквы	200	0	0	7	29	54-12хн	11,18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	27	2	0	13	63	Пром.	2,43
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	20	1	0	8	40	Пром.	2,31
			итого		837	43	43	75	894		129,52
2	5	**Итого за день:**			1417	72	65	175	1642		240,00
		Среднее значение за период:			1322,4	58	54	180	1437		240,00