

Школа МАОУ Лицей №22 "Надежда Сибири" ул. Советская д.63  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

Зам. директора  
 Кулueva Н.И.  
 18.05.2026



Неделя	День	Применение	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	325	30	12	54	444	54-12м	62,02				
					гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1,4		
					хлеб	Батон нарезной	35	3	0	17	82	Пром.	4,12		
					фрукты	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9	12	0	143	54-1з	32,46		
					<i>итого</i>										
					закуска	Огурец в нарезке	600	42	24	77	696		100,00		
					1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	0	0	2	8	54-2з	15,59		
					2 блюдо	Гуляш из свинины	200	2	5	10	90	54-2с	11,53		
					гарнир	Макаронны отварные	150	18	43	5	480	54-2м	53,76		
					напиток	Компот из облепихи	180	6	6	39	236	54-1г	11,81		
хлеб бел.	Батон нарезной	180	0	1	7	35	54-9хн	4,93							
					21	2	0	10	49	Пром.	2,38				
<i>итого</i>															
					791	28	55	73	898		100,00				
1	1	<b>Итого за день:</b>			1391	70	79	150	1594						
				Бефстроганов из отварной говядины с кашей гречневой рассыпчатой	260	25	23	39	464	54-1м/54-4г	85,66				
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн	3,38				
					гор.напиток	Батон нарезной	24	2	0	12	56	Пром.	2,73		
					хлеб	Фрукты	25	1	0	1	9	54-20з	8,23		
					фрукты	Горошек зеленый	25	1	0	1	9				
					<i>итого</i>										
					509	28	23	59	557		100,00				
1	2	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	1	0	2	13	54-3з	18,98				
					1 блюдо	Рассолыник Ленинградский	200	2	5	13	107	54-3с	13,27		







			фрукты	Огурец в нарезке	30	0	0	1	4	54-2з	7,79
			<i>итого</i>		500	25	22	59	535		100,00
2	3	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	2	0	4	22	54-20з	19,73
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5	5	20	146	54-25с	8,93
			2 блюдо	Шницель из курицы	110	21	5	15	185	54-24м	41,03
			гарнир	Рис отварной	190	5	6	46	258	54-6г	15,23
			Напиток	Компот из брусники	200	0	0	8	33	54-11хн	12,09
			хлеб бел.	Батон нарезной	26	2	0	13	61	Пром.	2,99
			<i>итого</i>		836	35	16	106	705		100,00
2	3	Итого за День:			1336	60	38	165	1240		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5	5	29	185	54-25.1к	22,72
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	180	3	3	20	120	54-22гн	19,63
			хлеб	Батон нарезной	21	2	0	10	49	Пром.	2,37
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	67	Пром.	22,94
				Сыр твердых сортов в нарезке	40	9	12	0	143	54-1з	32,34
			<i>итого</i>		591	20	21	74	564		100,00
2	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67	54-16з	8,38
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	5	5	72	54-1с	9,96
			2 блюдо	Тефтели рыбные (кета) с соусом белым основным	90	10	7	9	140	54-20р/54-2соус	62,76
			гарнир	Макаронны отварные	180	6	6	39	236	54-1г	11,83
			напиток	Компот из облепихи	180	0	1	7	35	54-9хн	4,93
			хлеб бел.	Батон нарезной	19	1	0	9	45	Пром.	2,14
			<i>итого</i>		729	20	24	73	595		100,00
2	4	Итого за День:			1320	40	45	147	1159		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Коглета из говядины и каша перловая рассыпчатая	250	22	22	47	482	54-4м/54-5г	84,37

		гор. напиток	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	51	54-4гн	5,52
		хлеб	Батон нарезной	18	1	0	9	45	Пром.	2,21
		фрукты	Помидор в нарезке	35	0	0	1	5	54-3з	7,9
		<i>итого</i>		503	25	23	66	583		100,00
2	5	Обед	Перец болгарский в нарезке	60	1	0	3	15	54-4з	26,9
		закуска	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	33	54-24с	8,52
		1 блюдо	Курица тушеная с морковью	130	18	8	6	164	54-25м	43,99
		2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234	54-4г	11,34
		гарнир	Компот из кураги	200	1	0	16	67	54-2хн	7,01
		напиток	Батон нарезной	19	1	0	9	45	Пром.	2,24
		хлеб бел.								
		<i>итого</i>		759	31	16	85	558		100,00
2	5	Итого за День:		1262	56	39	151	1141		
		Среднее значение за период:		1331,5	54	53	149	1293		