

Школа МБОУ г. Астрахани «Лицей №3»

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

А. П. Касаткина

дата

31.08.2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,75	10,35	58,35	353,62	173	47,54
			доп. блюдо	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	8,1
			доп. блюдо	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,99
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор. напиток	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
			итого		510	18,62	22,9	97,05	646,77		88,93
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	8,3
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	94,16	68	22,1
			2 блюдо	Плов из птицы	220	12,70	11,71	41,91	415,89	291	46,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			Напиток	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
			итого		750	21,03	16,61	92,13	700,58		88,93
1	1	Итого за день:			1260	39,65	39,51	189,18	1347,35	0	177,86
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210	57,53
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор. напиток	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,9
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	19,7
			итого		510	25,44	29,14	52,72	565,24	0,00	88,93
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	7,5
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96	16,8
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	20,7
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234	26,19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	12,14
			итого		770	21,64	20,83	123,26	792,34	0,00	88,93
1	2	Итого за день:			1280	47,08	49,97	175,98	1357,58	0	177,86
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,39	10,23	55,84	338,58	174	44,74
			доп. блюдо	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,99
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор. напиток	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	19,4
			итого		500	16,02	16,63	113,55	651,53	0,00	88,93
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	8,3
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102	20,6
			2 блюдо	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	45,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			напиток	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
			итого		750	40,6	33,38	100,06	855,92	0	88,93
1	3	Итого за день:			1250	56,62	50,01	213,61	1507,45	0	177,86
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Плов из птицы	220	12,70	15,71	41,91	415,89	291	68,13
			доп. блюдо	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	9,1
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор. напиток	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,9
			итого		510	17	16,24	81,47	583,38	0	88,93
1	4	Обед	закуска	Салат из свежы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	9,7
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101	15,4
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	12,4
			2 блюдо	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295	36,53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			Напиток	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	9,3

				итого		770	26,9	32,38	123,59	880,89	0	88,93
1	4	Итого за день:				1280	43,9	48,62	205,06	1464,27	0	177,86
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)		220	6,23	9,66	42,75	280,57	181	48,94
			доп.блюдо	Масло (порциями)		10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	8,69
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт		50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			сладкое	Кондитерское изделие		20	1,43	1,35	13,04	78,5	Н	17,8
			гор.напиток	Чай с лимоном		210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	9,7
			итого			510	11,89	17,66	94,49	579,42	0	88,93
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови		60	0,65	0,11	5,17	25,07	59	6,9
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	9,52	5,22	18,17	169,3	103	15,4
			гарнир	Пюре из бобовых с маслом		150	15,09	5,82	33,69	253,28	199	17
			2 блюдо	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)		100	12,11	9,90	12,82	185,96	268	36,53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			напиток	Чай с сахаром		210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,5
			итого			830	42,18	21,73	111,37	815,74	0	88,93
1	5	Итого за день:				1340	54,07	39,39	205,86	1395,16	0	177,86
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)		230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	45,05
			доп.блюдо	Сыр (порциями) (Российский)		20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,99
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт		50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника и яблок		210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	19,09
			итого			510	19,18	16,75	116,06	666,57	0	88,93
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты*		60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	7,5
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем		200	2,26	4,12	6,76	73,06	82	15,3
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,11	10,18	36,70	262,67	203	14
			2 блюдо	Биточки паровые с соусом		100	11,35	8,51	8,83	155,36	281	37,03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			напиток	Чай с лимоном		210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	9,5
			итого			780	25,5	26,54	98,94	726,47	0	88,93
2	1	Итого за день:				1290	44,68	43,29	215	1393,04	0	177,86
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с соусом молочным)		150	16,44	11,08	51,89	364,93	223	56,93
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт		50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			напиток	Чай с сахаром		210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	8,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338	19,7
			итого			510	20,9	11,98	100,5	575,22	0	88,93
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной		60	0,52	2,19	3,01	33,78	52	7,5
			1 блюдо	Суп из овощей		200	2,68	4,26	11,68	95,5	99	15,8
			2 блюдо	Плов из птицы		220	12,70	11,71	41,91	415,89	291	47,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод		200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	12,1
			итого			740	20,76	19	111,34	780,57	0	88,93
2	2	Итого за день:				1250	41,66	30,98	211,84	1355,79	0	177,86
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)		220	9,17	11,95	45,23	323,31	183	47,5
			доп.блюдо	Сыр (порциями) (Российский)		20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,93
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт		50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор.напиток	Чай с молоком		210	1,44	1,48	16,14	81,72	378	16,7
			итого			500	19,2	19,83	85,52	584,63	0	88,93
2	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)		60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	7,5
			1 блюдо	Суп с бобовыми		250	10,48	6,18	19,84	180,28	119	19,3
			2 блюдо	Пирог с мясом капустой		200	9,36	4,41	61,75	328,95	414	49,03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	41,2	Н	2,5
			напиток	Чай с сахаром		210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,5
			итого			780	25,13	11,33	124,61	700,76	0	88,93
2	3	Итого за день:				1280	44,33	31,16	210,13	1285,39	0	177,86

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	68,13
			доп.блюдо	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	7,5
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,8
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	14,38	56,95	377	9,5
			итого								
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сахаром*	500	35,23	28,67	81,34	712,34	0	88,93
			1 блюдо	Суп с крупой (рисовой или перловой)	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62	6,8
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,82	6,56	12,78	145,78	115	14,4
			2 блюдо	Тефтели с соусом 2-й вариант	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	14,12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279	35,91
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
					200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	12,1
			итого								
			Итого за день:		770	32,52	28,56	136,42	921,14	0	88,93
		1270	67,75	57,23	217,76	1633,48	0	177,86			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	8,69	10,58	45,84	302,08	175	46,53
			доп.блюдо	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	12,6
			сладкое	Кондитерское изделие	20	2,43	1,35	13,04	78,5	Н	17,8
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	14,38	56,95	377	9,5
			итого		500	15,35	18,58	97,58	600,93	0	88,93
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	7,5
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,52	5,22	18,17	169,3	103	17,1
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289	50,53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,5
			итого								
2	5	Итого за день:		720	32,27	28,38	79,43	704,75	0	88,93	
				1220	47,62	46,96	177,01	1305,68	0	177,86	
Среднее значение за период:					48,736	43,712	202,14	1404,52		177,86	