Школа МОУ "Кумужъяльская ООШ" твердил: должность директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия Семенова Г.В.

Возрастная категория 7-11 лет дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | суп молочный с крупой | 200 | 3.7 | 4.5 | 7.7 | 89 | 121 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | |
| | | | хлеб | бутерброд с сыром | 45 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | вафли | 60 | 2.5 | 12.5 | 32.5 | 153 | 338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 505 | 12.07 | 25.32 | 70.03 | 459 | | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | зеленый горошек | 60 | 0.74 | 0.05 | 1.56 | 9.6 | 131 | |
| | | | 1 блюдо | Суп карт. с крупой с мясом кур | 250 | 2.51 | 2.79 | 17 | 103 | 101 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты паровые | 150 | 15.5 | 9.6 | 5.4 | 170 | 466 | |
| | | | гарнир | Макарон. изд. отварные с маслом | 200 | 7.54 | 0.9 | 38.72 | 193 | 291 | |
| | | | напиток | Компот из чернослива | 200 | 0.4 | | 27.8 | 113 | 348 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 920 | 30.65 | 14.06 | 110.52 | 675.6 | | |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | | 1425 | 42.72 | 39.38 | 180.55 | 1135 | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая с маслом | 200 | 11.4 | 10.5 | 49.4 | 337 | 237 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 379 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.6 | 136 | 1 | |
| | | | фрукты | яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 540 | 17.42 | 21.13 | 89.75 | 621 | | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | кукуруза консервированные | 60 | 1.99 | 0.29 | 17.04 | 78.72 | 133 | |
| | | | 1 блюдо | Щи с картоф. с капустой с мясом кур | 250 | 1.74 | 4.89 | 8.48 | 85 | 88 | |
| | | | 2 блюдо | сарделки отварная с рисом | 100 | 5.69 | 8.35 | 7.81 | 129 | 285 | |
| | | | гарнир | Жаркое по-домашнему | 200 | 18.51 | 20.67 | 18.95 | 337 | 259 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | | 27.8 | 113 | 348 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 870 | 32.29 | 34.92 | 100.12 | 829.7 | | |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | | 1410 | 49.71 | 56.05 | 189.87 | 1451 | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная с маслом на молоке | 200 | 7.74 | 11.82 | 35.54 | 279 | 250 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Какао с сахаром | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 119 | 382 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 50 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | Печенье | 50 | 1.6 | 6.7 | 14.4 | 124 | 338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 500 | 19.22 | 30.36 | 82.35 | 679 | | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | зеленый горошек | 60 | 0.74 | 0.05 | 1.56 | 9.6 | 131 | |
| | | | 1 блюдо | Суп карт. горох. с мясом кур | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135 | 102 | |
| | | | 2 блюдо | гулящ из мяса говядины | 150 | 14.6 | 16.8 | 2.9 | 221 | 260 | |
| | | | гарнир | Рис отварной | 200 | 17.15 | 7.42 | 0.82 | 138 | 332 | |
| | | | напиток | Компот с изюмом | 200 | 0.5 | | 27 | 110 | 508 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.85 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 920 | 42.44 | 30.26 | 69.45 | 700.6 | | |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | | 1420 | 61.66 | 60.62 | 151.8 | 1380 | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша полтавская с маслом на молоке | 200 | 5.43 | 4.23 | 33.8 | 193 | 168 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 379 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом | 50 | 2.45 | 7.55 | 14.6 | 136 | 1 | |
| | | | фрукты | вафли | 60 | 2.5 | 12.5 | 32.5 | 153 | 338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 510 | 13.55 | 26.96 | 96.85 | 583 | | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Свекла вареная | 60 | 1.8 | 0.1 | 9.8 | 48 | 422 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картоф. с макарон. изд. с мясом кур | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 105 | 103 | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | Плов с мясом кур | 240 | 20.34 | 12.56 | 42.88 | 366 | 291 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 810 | 28.86 | 16.24 | 104.86 | 666 | | |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | | 1320 | 42.41 | 43.2 | 201.71 | 1249 | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеная с маслом на молоке | 200 | 8.7 | 12.9 | 37.1 | 299 | 258 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | молоко кипяченное | 200 | 6.09 | 5.42 | 10.08 | 113 | 400 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 45 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 545 | 20.99 | 27.02 | 71.81 | 616 | | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | кукуруза консервир | 60 | 1.99 | 0.29 | 17.04 | 78.72 | 133 | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с картоф. с капустой с мясом кур | 250 | 1.82 | 4.91 | 12.74 | 103 | 82 | |
| | | | 2 блюдо | сарделки отварная с рисом | 100 | 5.69 | 8.35 | 7.81 | 129 | 285 | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 | 429 | |
| | | | напиток | компот из кураги | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 376 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 870 | 18.16 | 23.07 | 106.43 | 691.7 | | |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | | 1415 | 39.15 | 50.09 | 178.24 | 1308 | | |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | Каша ячневая с маслом на молоке | 200 | 6.28 | 11.32 | 37 | 279 | 253 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | |
| | | | хлеб | бутерброд с сыром | 45 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 545 | 12.55 | 20.04 | 76.63 | 543 | | |
| 1 | 6 | Обед | закуска | капуста тушенная | 60 | 3.7 | 3.6 | 3.9 | 63 | 423 | |
| | | | 1 блюдо | Суп карт. с крупой с мясом кур | 250 | 2.51 | 2.79 | 17 | 103 | 101 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты паровые | 150 | 15.5 | 9.6 | 5.4 | 170 | 466 | |
| | | | гарнир | Макарон. изд. отварные с маслом | 200 | 7.54 | 0.9 | 38.72 | 193 | 291 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | напиток | Компот из черносливы | 200 | 0.4 | | 27.8 | 113 | 348 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 920 | 33.61 | 17.61 | 112.86 | 729 | | |
| 1 | 6 | **Итого за день:** | | | 1465 | 46.16 | 37.65 | 189.49 | 1272 | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | суп молочный с макар изделиями | 200 | 5.47 | 4.75 | 17.96 | 150 | 120 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 379 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.6 | 136 | 1 | |
| | | | фрукты | вафли | 60 | 2.5 | 12.5 | 32.5 | 153 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 500 | 13.59 | 27.48 | 81.01 | 540 | | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | помидоры свежие | 100 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 19.9 | 106 | |
| | | | 1 блюдо | Щи с картоф. с капустой с мясом кур | 250 | 1.74 | 4.89 | 8.48 | 85 | 88 | |
| | | | 2 блюдо | сарделки отварная с рисом | 100 | 5.69 | 8.35 | 7.81 | 129 | 285 | |
| | | | гарнир | рагу овощное | 200 | 3.46 | 21.46 | 16.79 | 277 | 143 | |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | | 27.8 | 113 | 348 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 910 | 15.85 | 35.62 | 85.12 | 710.9 | | |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | | 1410 | 29.44 | 63.1 | 166.13 | 1251 | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 8.6 | 14.1 | 31.5 | 287 | 247 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | сок | 200 | 1 | | 20.2 | 85 | 389 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 50 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | яйцо вареное | 50 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 300 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 500 | 20.5 | 27 | 66.83 | 592 | | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | огурцы свежие | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 | 106 | |
| | | | 1 блюдо | Суп карт. горох. с мясом кур | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135 | 102 | |
| | | | 2 блюдо | Птица отварная | 100 | 14.6 | 16.8 | 2.9 | 221 | 260 | |
| | | | гарнир | Рис отварной | 200 | 17.15 | 7.42 | 0.82 | 138 | 332 | |
| | | | напиток | Компот с изюмом | 200 | 0.5 | | 27 | 110 | 508 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.85 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 910 | 42.5 | 30.31 | 70.39 | 705 | | |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | | 1410 | 63 | 57.31 | 137.22 | 1297 | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная с маслом на молоке | 200 | 8.7 | 11.9 | 33.8 | 193 | 168 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 379 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом | 50 | 2.45 | 7.55 | 14.6 | 136 | 1 | |
| | | | фрукты | груша | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 550 | 14.72 | 22.53 | 74.15 | 477 | | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Свекла вареная | 60 | 1.8 | 0.1 | 9.8 | 48 | 422 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картоф. с макарон. изд. с мясом кур | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 105 | 103 | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | Плов с мясом кур | 240 | 20.34 | 12.56 | 42.88 | 366 | 291 | |
| | | | напиток | компот из свежих фруктов | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.9 | 98 | 342 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 810 | 28.99 | 16.42 | 113.76 | 704 | | |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | | 1360 | 43.71 | 38.95 | 187.91 | 1181 | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеная с маслом на молоке | 200 | 8.7 | 12.9 | 37.1 | 299 | 258 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 50 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | Печенье | 50 | 1.6 | 6.7 | 14.4 | 124 | 338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 500 | 16.17 | 27.92 | 81.33 | 640 | | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | кукуруза консервир | 60 | 1.99 | 0.29 | 17.04 | 78.72 | 133 | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с картоф. с капустой с мясом кур | 250 | 1.82 | 4.91 | 12.74 | 103 | 82 | |
| | | | 2 блюдо | Рыба отварная | 100 | 17.15 | 7.42 | 0.82 | 138 | 332 | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 | 429 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | напиток | компот из кураги | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 376 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 870 | 29.62 | 22.14 | 99.44 | 700.7 | | |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | 1370 | 45.79 | 50.06 | 180.77 | 1341 | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | суп молочный с крупой | 200 | 3.7 | 4.5 | 7.7 | 89 | 121 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | |
| | | | хлеб | бутерброд с сыром | 45 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 | |
| | | | фрукты | вафли | 60 | 2.5 | 12.5 | 32.5 | 153 | 338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 505 | 12.07 | 25.32 | 70.03 | 459 | | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | зеленый горошек | 60 | 0.74 | 0.05 | 1.56 | 9.6 | 131 | |
| | | | 1 блюдо | Суп карт. с крупой с мясом кур | 250 | 2.51 | 2.79 | 17 | 103 | 101 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты паровые | 150 | 15.5 | 9.6 | 5.4 | 170 | 466 | |
| | | | гарнир | Макарон. изд. отварные с маслом | 200 | 7.54 | 0.9 | 38.72 | 193 | 291 | |
| | | | напиток | Компот из черносливы | 200 | 0.4 | | 27.8 | 113 | 348 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 920 | 30.65 | 14.06 | 110.52 | 675.6 | | |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | | | 1425 | 42.72 | 39.38 | 180.55 | 1135 | | |
| 2 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая с маслом | 200 | 11.4 | 10.5 | 49.4 | 337 | 237 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 101 | 379 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.6 | 136 | 1 | |
| | | | фрукты | яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 540 | 17.42 | 21.13 | 89.75 | 621 | | |
| 2 | 6 | Обед | закуска | кукуруза консервированные | 60 | 1.99 | 0.29 | 17.04 | 78.72 | 133 | |
| | | | 1 блюдо | Щи с картоф. с капустой с мясом кур | 250 | 1.74 | 4.89 | 8.48 | 85 | 88 | |
| | | | 2 блюдо | сарделки отварная с рисом | 100 | 5.69 | 8.35 | 7.81 | 129 | 285 | |
| | | | гарнир | Жаркое по-домашнему | 200 | 18.51 | 20.67 | 18.95 | 337 | 259 | |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | | 27.8 | 113 | 348 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 87 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 870 | 32.29 | 34.92 | 100.12 | 829.7 | | |
| 2 | 6 | **Итого за день:** | | | 1410 | 49.71 | 56.05 | 189.87 | 1451 | | |
| | | **Среднее значение за период:** | | | 1403.33 | 46.348333 | 49.32 | 177.8425 | 1287 | | |