ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата ____ (день) ____ (месяц) 2026 г.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	1	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочгая рисовая	200	250	5,6	7,1	30,4	209	54-26к	
			напиток	Кисель ягодный	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-2хн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		495	565	17,2	12,4	94,4	558,5		
2	1	Обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	1	5,2	3	62,7	54-5з	
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	250	3	5	9	295	54-10с	
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	200	250	22	22	13,3	339,4	54-10м	
			гарнир									
			напиток	Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	54-11хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		780	800	34,1	33,1	82,4	964,8		
2	1	Полдник										
			фрукты	Банан	150	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром	
			итого		150	150	2,3	0,8	31,5	141,8		0
2	1	Ужин	1 блюдо	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	250	7,4	8,45	15,7	168,3	54-27с	
			гарнир									
			гор напиток	Чай без сахара	200	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
				Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8	Пром	
			итого		520	590	15,8	9,25	93,8	520,5		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Вафли								
				Кисломолочные продукты	200	200	5,8	5	8	100	Пром	
			итого		200	200	5,8	0	8	100		
2	1	**Итого за день:**			2145	2305	75,2	55,55	310,1	2285,6		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | | | 2026
день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	2	Завтрак		Масло сливочное (порционно)	10	10	0,01	8,2	0,14	74,8	53-19з	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	250	8,9	7,3	33,3	234,1	54-20к	
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		490	560	20,41	19,6	104,94	677,3		
2	2	Обед										
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	250	5,8	4,1	14,2	116,9	54-6с	
			2 блюдо	Биточек из говядины	75	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м	
			гарнир	Макароны отварные	150	200	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,7	54-2хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		705	825	33,8	23	124,3	836,7		
2	2	Полдник										
			фрукты	Апельсин	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром	
			итого		200	200	1,8	0,4	16,2	75,6		0
2	2	Ужин	1 блюдо	Плов с курицей	200	250	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	
			гарнир									
			гор напиток	Чай без сахара	200	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
				Конфеты 4 шт	60	60	4	20,6	37,4	353,4	Пром	
			итого		540	610	39,5	29,5	119,9	904,4		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в	
				Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			итого		260	260	6,8	0	36,4	198,2		
2	2	**Итого за день:**			2195	2455	102,31	72,5	401,74	2692,2		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | 2026

день | месяц | год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	3	Завтрак		Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8	Пром	
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	250	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	
			напиток	Кисель витаминизированный	200	200	0,4	0,2	10,4	41	Пром	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		520	590	13,6	6,8	112,5	560,7		
2	3	Обед		Винегрет с растительным маслом	80	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з	
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	250	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	
			гарнир	Котлета из курицы	75	80	14,3	3,2	10	126,5	54-5м	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		785	830	36,3	24,9	123,4	864,7		
2	3	Полдник										
				Пирожное бисквитное яшкино с шоколадным кремом	60	60	3	10	27,5	210	Пром	
				Сок натуральный	200	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром	
			итого		260	260	3,4	10,4	50,7	306		0
2	3	Ужин	1 блюдо	Рис с мясными консервами	200	200	10,7	19,5	39	374,2	54-1м	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с облепихой и с медом	200	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		480	500	19,1	20,9	96,2	648,3		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Мучные кондитерские изделия	60	60	1,68	1,98	46,38	210	Пром	
				Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
			итого		260	260	2,28	0	61,58	275,3		
2	3	**Итого за день:**			2305	2440	74,68	63	444,38	2655		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата 2026

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	4	Завтрак		Икра кабачковая	60	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,6	7,1	30,4	209	54-26к	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-23гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		540	610	18,01	14	106,33	624,2		
2	4	Обед										
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с	
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	100	15,1	17,6	4,4	236,6	54-8р	
			гарнир	Картофельное пюре	150	200	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		710	850	31,8	29,5	104	807,6		
2	4	Полдник		Яблоко	200	200	0,8	0	22,6	92	Пром	
			итого		200	200	0,8	0	22,6	92		0
2	4	Ужин	1 блюдо	Макароны с мясными консервами	200	250	19,8	11,4	59,6	420,7	54-4м	
			гарнир									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
				Конфеты 4 шт	60	60	4	20,6	37,4	353,4	Пром	
			итого		540	610	32	32,8	152,7	1035,9		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Мучные кондитерские изделия	60	60	1,68	1,98	46,38	210	Пром	
				Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			итого		260	260	3,28	0	48,78	235,6		
2	4	**Итого за день:**			2250	2530	85,89	76,3	434,41	2795,3		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | 2026

день | месяц | год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	5	Завтрак		Масло сливочное (порционно)	10	10	0,01	8,2	0,14	74,8	53-19з	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	250	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	
			напиток	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		490	560	16,91	19,3	102,14	650		
2	5	Обед		Салат из свеклы с черносливом	100	100	1,5	5,3	13	106,3	54-18з	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	250	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	
			гарнир									
			напиток	Компот из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		780	800	42,2	18	121,3	814,5		
2	5	Полдник										
			фрукты	Апельсин	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром	
			итого		200	200	1,8	0,4	16,2	75,6		0
2	5	Ужин	1 блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	200	250	7,2	6,02	20	162,4	54-17к	
			гарнир									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		480	550	15,4	6,82	75,7	424,2		0
		Поздний полдник		Пряник	100	100	4,8	2,8	77,7	336	Пром	
			Напиток	Кисломолочные продукты	200	200	5,8	5	8	100	Пром	
			итого		300	300	10,6	7,8	85,7	436		
2	5	**Итого за день:**			2250	2410	86,91	52,32	401,04	2400,3		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | | 2026

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	6	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13	
			гор.блюдо	Каша вязкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	250	8,2	11,2	32,4	262	54-29к	
			гор напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		495	565	20	16,4	88,3	579,7		
2	6	Обед										
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	250	5,8	4,1	14,2	116,9	54-6с	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	100	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м	
			гарнир	Макароны отварные	150	200	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из изюма	200	200	1	0	47,8	195,2	54-4гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		710	850	33,7	23	147,1	929,6		
2	6	Полдник										
			фрукты	Банан	150	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром	
			итого		150	150	2,3	0,8	31,5	141,8		0
2	6	Ужин	1 блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	250	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
				Конфеты 4 шт	60	60	4	20,6	37,4	353,4	Пром	
			итого		540	610	18,6	28,3	113,1	782,9		0
		Поздний		Чоко пай							Пром	
		полдник		Сок натуральный	200	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром	
			итого		200	200	0,4	0	23,2	96		
2	6	**Итого за день:**			2095	2375	75	68,5	403,2	2530		0

ЛОУ

Утвердил:

должность

фамилия

дата | | | 2026 | Сергеева

день | месяц | год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
3	7	Завтрак		Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г	
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		520	540	26,8	17,2	109,9	701,9		
3	7	Обед										
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	100	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м	
			гарнир	Картофельное пюре	150	200	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		710	850	30,4	22,1	110,4	760,7		
3	7	Полдник		Печенье								
				Конфеты 4 шт	60	60	4	20,6	37,4	353,4	Пром	
				Сок натуральный	200	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром	
			итого		260	260	4,4	21	60,6	449,4		0
3	7	Ужин	1 блюдо	Гречневая каша с мясными консервами	200	250	22,3	12,2	62	446,5	54-3м	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		480	550	30,5	13	117,7	708,3		0
		Поздний		Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в	
		полдник		Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			итого		260	260	6,8	0	36,4	198,2		
3	7	**Итого за день:**			2230	2460	98,9	73,3	435	2818,5		0

ЛОУ

Утвердил:

должность

фамилия

дата | | | 2026

день | месяц | год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	1	Завтрак		Икра кабачковая	60	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,6	7,1	30,4	209	54-26к	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-23гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		540	610	18,01	14	106,33	624,2		
1	1	Обед										
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	250	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		680	800	33,7	25,4	97	749,5		
1	1	Полдник		Яблоко	200	200	0,8	0	22,6	92	Пром	
			итого		200	200	0,8	0	22,6	92		0
1	1	Ужин	1 блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	200	250	7,2	6,02	20	162,4	54-17к	
			гарнир									
			гор.напиток	Чай без сахара	200	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
				Конфеты 4 шт	60	60	4	20,6	37,4	353,4	Пром	
			итого		540	610	19,4	27,42	106,7	752,2		0
		Поздний	Поздний	Мучные кондитерские изделия	60	60	1,68	1,98	46,38	210	Пром	
		полдник	полдник	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			итого		260	260	3,28	0	48,78	235,6		
1	1	**Итого за день:**			2220	2480	75,19	66,82	381,41	2453,5		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | 2026 г.

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	2	Завтрак		Масло сливочное (порционно)	10	10	0,01	8,2	0,14	74,8	53-19з	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеннная	200	250	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	
			напиток	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		490	560	16,91	19,3	102,14	650		
1	2	Обед		Салат из свеклы с черносливом	100	100	1,5	5,3	13	106,3	54-18з	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с	
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	
			гарнир	Гречка рассыпчатая	150	200	8,2	6,8	35,9	233,7	54-4г	
			напиток	Компот из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		830	850	37,2	22,4	128,4	860		
1	2	Полдник										
			фрукты	Апельсин	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром	
			итого		200	200	1,8	0,4	16,2	75,6		0
1	2	Ужин	1 блюдо	Рис с мясными консервами	200	200	10,7	19,5	39	374,2	54-1м	
			гарнир									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		480	500	18,9	20,3	94,7	636		0
		Поздний		Пряник	100	100	4,8	2,8	77,7	336	Пром	
		полдник	Напиток	Кисломолочные продукты	200	200	5,8	5	8	100	Пром	
			итого		300	300	10,6	7,8	85,7	436		
1	2	**Итого за день:**			2300	2410	85,41	70,2	427,14	2657,6		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата

день *месяц* *год*

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	3	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	
			гор.блюдо	Каша вязкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	250	8,2	11,2	32,4	263	54-29к	
			гор напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		495	565	20	16,4	88,3	579,7		
1	3	Обед										
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	250	5,8	4,1	14,2	116,9	54-6с	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	100	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м	
			гарнир	Макароны отварные	150	200	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из изюма	200	200	1	0	47,8	195,2	54-4гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		710	850	33,7	23	147,1	929,6		
1	3	Полдник										
			фрукты	Банан	150	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром	
			итого		150	150	2,3	0,8	31,5	141,8		0
1	3	Ужин	1 блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	250	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
				Конфеты 4 шт	60	60	4	20,6	37,4	353,4	Пром	
			итого		540	610	18,6	28,3	113,1	782,9		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Чокопай 2 шт	60	60					Пром	
				Сок натуральный	200	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром	
			итого		260	260	0,4	0	23,2	96		
1	3	**Итого за день:**			2155	2435	75	68,5	403,2	2530		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | | | 2026

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	4	Завтрак		Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8	Пром	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	250	8,9	7,3	33,3	234,1	54-20к	
			гор напиток	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		520	590	20,6	11,4	133,6	718,3		
1	4	Обед										
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	250	7,9	3,84	12,44	115,7	54-12с	
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		680	750	31,7	19,34	120,04	779,9		
1	4	Полдник										
			фрукты	Мандарин	200	200	1,6	0,4	15	76	Пром	
			итого		200	200	1,6	0,4	15	76		0
1	4	Ужин	1 блюдо	Суп молочный с рожками	200	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	54-1гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		480	550	15,2	6,5	78,9	433,7		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Вафли	60	60	1,92	1,68	48,06	205,2	Пром	
				Кисломолочные продукты	200	200	5,8	5	8	100	Пром	
			итого		260	260	7,72	0	56,06	305,2		
1	4	**Итого за день:**			2140	2350	76,82	37,64	403,6	2313,1		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | | 2026 г.

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	5	Завтрак		Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,6	7,1	30,4	209	54-26к	
			гор напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		520	590	18,6	11,9	86,4	527,4		
1	5	Обед		Салат из моркови и яблок	100	100	0,8	8,1	5,7	98,9	54-13з	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	80	80	8,7	8,8	4,8	133,1	54-16м	
			гарнир	Картофельное пюре	150	200	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			напиток	Компот из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		810	830	25,5	29,7	97	755,8		
1	5	Полдник										
			напиток	Йогурт питьевой	250	250	8,5	6,3	13,8	143,3	Пром	
			итого		250	250	8,5	6,3	13,8	143,3		0
1	5	Ужин	1 блюдо	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	250	8,2	11,2	32,4	263	54-29к	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		480	550	17,8	13,1	84	523,6		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Мучные кондитерские изделия	60	60	1,68	1,98	46,38	210	Пром	
				Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			итого		260	260	3,28	0	48,78	235,6		
1	5	**Итого за день:**			2320	2480	73,68	61	329,98	2185,7		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата | | | 2026 г.
день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	6	Завтрак		Масло сливочное (порционно)	10	10	0,01	8,2	0,14	74,8	53-19з	
			гор.блюдо	Каша молочная манная	200	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к	
			гор напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		490	560	14,81	16,1	87,44	554,5		
1	6	Обед										
			1 блюдо	Суп гороховый	200	250	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	
			2 блюдо	Биточек из курицы	75	80	14,3	3,2	10	126,5	54-23м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		755	830	37,4	15	121,3	769,9		
1	6	Полдник										
			фрукты	Яблоко	200	200	0,8	0	22,6	92	Пром	
			напиток									
			итого		200	200	0,8	0	22,6	92		0
1	6	Ужин	1 блюдо	Картофель тушенный с мясными консервами	200	200	7,35	5	20,7	157,6	54-18к	
			гарнир									
			напиток	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		480	500	15,95	6	85,1	457,9		0
		Поздний	Поздний	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	60	4,8	1,1	28,1	142	Пром	
		полдник	полдник	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	Пром	
			итого		260	260	10,6	0	37,7	248		
1	6	**Итого за день:**			2185	2350	79,56	37,1	354,14	2122,3		0

ЛОУ

Утвердил: должность

фамилия

дата 2026 г.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 11 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	7	Завтрак		Икра кабачковая	60	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	200	250	9,1	11,6	42,5	311,4	54-21к	
			гор напиток	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-21гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			фрукты									
			итого		540	610	21,51	18,5	118,43	726,6		
1	7	Обед										
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	
			2 блюдо	Котлета из говядины	75	75	13,7	13	12,3	221,4	54-4м	
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	200	200	8,5	8,7	47,3	301,1	54-12к	
			напиток	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,7	54-2хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			хлеб черн.									
			итого		755	825	35,9	28,2	130,2	916,4		
1	7	Полдник										
			фрукты	Мандарин	200	200	1,6	0,4	15	76	Пром	
			итого		200	200	1,6	0,4	15	76		0
1	7	Ужин	1 блюдо	Макароны отварные с сыром	200	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г	
			гарнир									
			гор напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром	
			итого		480	500	18,8	9,9	94	539,8		0
		Поздний полдник	Поздний полдник	Пирожное бисквитное яшкино с шоколадным кремом	60	60	3	10	27,5	210	Пром	
				Напиток из плодов ягод	200	200	5,8	5	9,6	106		
			итого		260	260	8,8	0	37,1	316		
1	7	**Итого за день:**			2235	2395	86,61	57	394,73	2574,8		0