Школа ГБОУ Лицей №126

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ
			гор.напиток	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
			хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			к/мол. прод.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			сладкое	ПЕЧЕНЬЕ
			итого	
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ
			2 блюдо	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ
			гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
			напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
1	1	**Итого за день:**		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ
			фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ
			к./мол.прод.	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			итого	
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ
			гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ
			напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ

			итого	
1	2	**Итого за день:**		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ
			хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			фрукты	МАНДАРИН
			к./мол.прод.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			итого	
1	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
			2 блюдо	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
1	3	**Итого за день:**		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА
			гор.напиток	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
			хлеб	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ
			фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ
			к/мол. прод.	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			итого	
1	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
			1 блюдо	СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ
			гарнир	
			напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	

1	4	**Итого за день:**		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ
			фрукты	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ
			итого	
1	5	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ
			1 блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ
			гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			напиток	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
1	5	**Итого за день:**		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ
			фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ
			к/мол. прод.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			итого	
2	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ
			2 блюдо	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ
			гарнир	
			напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
2	1	**Итого за день:**		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ

			гор.напиток	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
			хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			фрукты	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ
			сладкое	ПРЯНИКИ
			итого	
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ
			2 блюдо	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ
			гарнир	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
2	2	**Итого за день:**		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ
			хлеб	
			фрукты	МАНДАРИН
			к/мол. прод.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			итого	
2	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ
			1 блюдо	СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ
			2 блюдо	ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ
			гарнир	
			напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
2	3	**Итого за день:**		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ
			фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ

			к/мол. прод.	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ
			итого	
2	4	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ
			1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"
			напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
2	4	**Итого за день:**		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ
			гор.напиток	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
			хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			фрукты	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ
			сладкое	ВАФЛИ
			итого	
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ
			гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА
			хлеб бел.	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ
			итого	
2	5	**Итого за день:**		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность директор

фамилия Рагимова

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
150	11,05	11,37	30,37	268,01	ТТК-1069	123,4
180	0,18	0,09	13,5	55,53	ТТК-430	
25	1,37	0,74	9,88	51,88	ТТК-907	
150	4,2	3,8	19,5	129	ТТК-435,06	
20	1,5	1,96	9,35	61,04	ТТК-639	
525	18,3	17,96	82,6	565,46		123,4
60	0,6	3,12	2,7	41,28	ТТК-31,2,01	185,2
210	4,44	6,61	10,3	120,94	58,2021	
100	13,56	7,3	16,5	185,94	ТТК-239	
150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г РПН 2022	
200	0,5	0,1	15	62,9	ТТК-401	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602 ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,2	ТТК-904	
810	26,65	24,11	101,87	734,59		185,2
1335	44,95	42,07	184,47	1300,05		308,6
150	6,48	7,04	27,83	199,5	116,2022	123,4
180	0,27	0,08	14,22	58,69	ТТК-430	
40	6,3	4,9	17,1	137,7	ТТК-4	
100	0,4	0,4	9,8	47	338,2017	
200	5,6	4,9	9,3	104	ТТК-435	
670	19,05	17,32	78,25	546,89		123,4
60	0,96	2,70	4,62	46,62	ТТК-40	185,2
210	6,36	3,76	22,49	149,62	ТТК-119	
100	8,56	9,44	8,78	154,33	ТТК-103	
150	2,80	6,42	15,27	130,05	ТТК-339	
200	1,01	0,18	20,60	88,06	ТТК-442,1	
50	1,62	1,45	19,50	97,93	ТТК-602 ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,20	ТТК-904	

810	24,04	24,28	109,33	752,81		185,2
1480	43,09	41,6	187,58	1299,7		308,6
150	11,08	11,90	39,58	309,70	ТТК-283, ТТК-225	123,4
180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гн РПН 2022	
20	1,10	0,59	7,90	41,50	ТТК-907	
100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТТК-688	
150	4,20	3,80	19,50	129,00	ТТК-435,06	
600	17,45	16,49	80,51	543,31		123,4
60	0,80	3,60	4,20	52,40	ТТК-21	185,2
240	7,62	3,96	23,32	159,40	54-7с РПН 2022	
110	9,93	9,70	14,47	184,94	ТТК-309	
150	3,47	4,96	18,58	132,82	ТТК-334	
200	0,03	0,10	25,40	103,50	ТТК-394,01	
50	1,62	1,45	19,50	97,93	ТТК-602 ТТК-907	
20	1,37	0,17	9,03	43,10	ТТК-904	
830	24,84	23,94	114,5	774,09		185,2
1430	42,29	40,43	195,01	1317,4		308,6
150	5,25	6,71	30,90	204,00	119, 2022	123,4
200	0,20	0,10	15,00	61,70	ТТК-430	
40	4,70	4,80	11,60	108,40	ТТК-7	
100	0,40	0,40	9,80	47,00	338, 2017	
200	5,60	4,90	9,30	104,00	ТТК-435	
690	16,15	16,91	76,6	525,1		123,4
60	0,9	3	4,6	52	11, 2021	185,2
200	5,5	3,8	10	96,2	ТТК-106,05	
240	12,96	16,56	29,4	318,48	ТТК-54-9м	
200	1	0,2	20,60	88,2	ТТК-444,01	
50	1,62	1,45	19,50	97,93	ТТК-602 ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,2	ТТК-904	
790	24,71	25,34	102,17	739,01		185,2

1480	40,86	42,25	178,77	1264,11		308,6
150	11,6	11,77	23,3	245,53	ТТК-221	123,4
200	0,3	0,09	15,8	65,21	ТТК-430	
40	6,3	4,9	17,1	137,70	ТТК-4	
125	0,00	0,00	11,25	45,00	ТТК-101,01	
515	18,2	16,76	67,45	493,44		123,4
60	0,84	5,52	10,37	94,57	ТТК-51	185,2
210	3,16	3,76	14,62	75,38	ТТК-110	
100	9,8	8,9	8,8	154,5	ТТК-314,05	
150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г РПН 2022	
200	0,2	0,2	8,6	37,00	ТТК-395	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602, ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,20	ТТК-904	
810	23,75	25,06	112,76	742,38		185,2
1325	41,95	41,82	180,21	1235,82		308,6
150	6,75	6,83	22,88	179,93	ТТК-190	123,4
180	0,27	0,08	14,22	58,69	ТТК-430	
40	4,7	4,8	11,6	108,40	ТТК-7	
100	0,4	0,4	9,8	47,00	338,2017	
150	4,2	3,8	19,5	129,00	ТТК-435,06	
620	16,32	15,91	78	523,02		123,4
60	0,9	4	2,8	54,00	20,2021	185,2
220	4,52	7,75	6,74	118,14	ТТК-66	
240	15,10	10,20	33,35	285,60	ТТК-291,01	
200	1	0,2	20,6	88,20	ТТК-444,01	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602, ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,20	ТТК-904	
810	25,87	23,93	101,06	730,07		185,2
1430	42,19	39,84	179,06	1253,09		308,6
150	13,05	11,37	30,37	276,01	ТТК-1070	123,4

180	0,18	0,09	13,5	55,53	ТТК-430	
25	1,37	0,74	9,88	51,88	ТТК-907	
125	0	0	11,25	45,00	ТТК-101,01	
30	1,8	4,3	16	109,80	ТТК-640,01	
510	16,4	16,5	81	538,22		123,4
60	0,6	3,12	2,7	41,28	ТТК-31,2	185,2
210	6,36	3,76	22,49	149,62	ТТК-119	
240	13,54	15,40	28,26	305,80	ТТК-206	
200	0,03	0,1	25,4	103,50	ТТК-394,01	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602, ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,20	ТТК-904	
800	24,88	24,16	116,42	784,33		185,2
1310	41,28	40,66	197,42	1322,55		308,6
150	11,65	11,92	33,37	287,40	ТТК-225	123,4
180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн РПН 2022	
100	0,8	0,2	7,5	38,00	ТТК-688	
150	4,2	3,8	19,5	129,00	ТТК-435,06	
580	16,92	15,92	66,4	479,51		123,4
60	0,8	3,6	4,2	52,40	ТТК-50	185,2
200	5,5	3,8	10	96,20	ТТК-106,05	
240	14,14	18	37,54	368,80	ТТК-283,22 ТТК-170	
200	1	0,1	15,7	66,90	ТТК-54-13хн	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602, ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,20	ТТК-904	
790	25,79	27,28	105,01	768,43		185,2
1370	42,71	43,2	171,41	1247,94		308,6
150	5,93	6,29	31,85	207,00	116,2022	123,4
180	0,27	0,08	14,22	58,69	ТТК-430	
40	6,3	4,9	17,1	137,70	ТТК-4	
100	0,4	0,4	9,8	47,00	338,2017	

200	5,6	4,9	9,3	104,00	ТТК-435	
670	18,5	16,57	82,27	554,39		123,4
60	0,84	5,52	10,37	94,57	ТТК-51	185,2
215	4,39	6,76	8,32	111,34	54-17с РПН 2022	
110	11,11	7,87	13,92	170,99	ТТК-305	
150	3,6	4,6	10,4	97,40	ТТК-323,03	
200	1	0,2	20,6	88,20	ТТК-443,02	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602 ТТК-907	
40	2,73	0,33	18,07	86,20	ТТК-904	
825	25,29	26,73	101,18	746,63		185,2
1495	43,79	43,3	183,45	1301,02		308,6
150	13,5	14,42	24,1	280,18	ТТК-215	123,4
180	0,18	0,09	13,5	55,53	ТТК-430	
25	1,37	0,74	9,88	51,88	ТТК-907	
125	0	0	11,25	45	ТТК-101,01	
20	0,55	0,65	15	68,05	ТТК-640	
500	15,6	15,9	73,73	500,64		123,4
60	0,9	3	4,6	52,00	11,2021	185,2
240	6,98	7	18,7	165,72	ТТК-73	
100	9,55	7,16	13,9	158,24	ТТК-1069,04	
150	5,4	4,9	32,8	196,80	54-1г РПН 2022	
200	0,5	0,1	15	62,90	ТТК-401	
50	1,62	1,45	19,5	97,93	ТТК-602 ТТК-907	
20	1,37	0,17	9,03	43,10	ТТК-904	
820	26,32	23,78	113,53	776,69		185,2
1320	41,92	39,68	187,26	1277,33		308,6
1397,5	42,503	41,485	184,46	1281,9		308,6