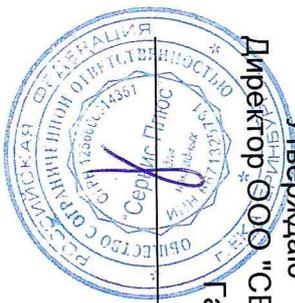


Утверждаю

Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

Гарькавенко К.В.



Согласовано

Директор БМАОУ СОШ № 11

Денисова А.Н.



Примерное 10-ти дневное меню для
учащихся БМАОУ СОШ № 11
на период работы 2026
для детей 1-4 кл.

Школа БМАОУ СОШ № 11

Утвердил: Должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия
датадень
месяц
год

2026

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,63	10,72	41,23	282,821	9/4	0				
				Рйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	1/6					
				Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10					
				Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,68	0,28	19,68	93,6457	-					
				Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	-					
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-					
				<i>Итого</i>	620	16,82	16,54	99,5	606,886						
				закуска											
				1 блюдо	Уха рыбацкая	200	3,63	9,72	11,18	143,891		34/2			
				2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом томатным	90	8,98	11,21	8,5	170,55		5/9			
	Гарнир	150	5,27	3,88	34,06	191,797	46/3								
	Макаронные изделия отварные	200	1,02	0,06	18,29	69,0162	6/10								
	Напиток	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69,0162	6/10							
	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-							
	Хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-							
	<i>Итого</i>		740	25,87	25,81	123,32	815,459								
	<i>Итого за день:</i>		1360	42,69	42,35	222,82	1422,34								

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	8,39	32,23	230,301	6/4	
				Батон витаминизированный с маслом	40	2,71	6,03	19,75	144,499	1/13	
				чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				фрукты							
				Печенье	40	3	3,92	30,68	168,904	-	
						итого		520	16,44	18,88	109,37
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	200	6,2	6,51	12,39	132,232	22/2	
			2 блюдо	Плов из мяса кур	200	12,47	19,97	23,39	319,361	6/8/1	
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,09	35,8498	29/10	
				Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
	Хлеб бел.										
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-		
			итого		710	26,43	27,51	101,08	751,058		0
1	2	Итого за день:			1230	42,87	46,39	210,45	1413,72		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,262	11/4	
				Омлет запеченный или паровой	70	5,32	6,15	1,11	80,9169	2/6	
				Чай с лимоном	200	0,12	0,02	7,14	28,4167	29/10	
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				фрукты							
				Батон витаминизированный с маслом и сыром	35	3,93	5,73	13,82	123,285	3/13	
						<i>итого</i>		545	18,86	19,02	76,39
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,98	7,34	10,11	111,172	2/2	
			2 блюдо	Котлеты из мяса свинины с соусом томатным	90	12,5	10,33	8,64	177,55	5/9/1	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,68	7,62	38,34	237,212	43/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10	
				Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469		
				Хлеб черн. "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736		
			<i>итого</i>		740	25,37	26,33	118,09	803,291		0
1	3	Итого за день:			1285	44,23	45,35	194,48	1349,91		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	26,75	172,989	5/4	
				Запеканка из творога с молоком сушеным	80	10,84	6,47	19,26	178,33	8/5	
				чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				Батон витаминизированный с маслом	30	2,02	5,03	14,79	112,72	1/13	
						<i>итого</i>		550	21,2	17,13	87,51
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с сухариками	200	3,41	1,6	17,9	97,88	29/2	
			2 блюдо	Тефтели из мяса птицы	90	9,06	21,24	2,79	237,742	12/8/1	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,914	39/3	
			напиток	Компот из яблок	200	0,26	0,06	12,79	50,2264	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			<i>итого</i>		740	26,28	25,56	119,24	796,967		0
1	4	Итого за день.			1290	47,48	42,69	206,75	1379,96		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,24	6,97	32,69	217,394	9/4	
				Батон витаминизированный с маслом и сыром	45	5,66	8,2	14,82	156,757	3/13	
				Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				фрукты							
				Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	-	
						<i>итого</i>		515	17,18	18,65	97,23
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Ци из свежей капусты со сметаной	200	3,88	11,51	6,9	144,241	6/2	
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	90	12,04	9,64	7,15	161,578	4/7	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,11	3,03	18,47	109,939	3/3	
			напиток	Напиток из шиповника	440	0,24	0,1	16,55	63,1681	37/10	
				Хлеб бел.	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
				Хлеб черн.	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			<i>итого</i>		990	26,91	25,29	105,28	742,542		0
1	5	Итого за день:			1505	44,09	43,94	202,51	1362,33		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша Гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233,018	2/4	
				Рйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784	1/6	
				Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	-	
				Батон витаминизированный с маслом и сыром	30	3,31	4,61	11,84	102,676	3/13	
						<i>итого</i>		610	19,64	18,13	84,91
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	2,89	5,37	9,77	96,7094	9/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом томатным	90	10,08	13,11	8,85	193,5	5/9	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,27	4,98	34,06	201,687	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69,0162	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			<i>итого</i>		740	26,23	24,46	122,26	801,117		0
2	1	Итого за день:			1350	45,87	42,59	207,17	1367,23		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9,95	11,37	40,68	295,448	8/3		
				Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,56	2,04	24,3653	1/11		
				гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
				хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				фрукты							2/13	
					Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1033		
						итого		500	17,34	16,28	82,71	532,872
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с клецками	200	5,87	5,04	16,88	134,001	18/2		
			2 блюдо	Плов из отварного мяса свинины	180	10,31	19,79	33,3	351,99	5/8		
			гарнир									
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88			
		хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736				
			итого		690	24,06	25,94	116,1	786,758		0	
2	2	Итого за день:			1190	41,4	42,22	198,81	1319,63		0	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сул молочный с лапшой	200	5,4	8,78	14,61	157,844	24/2	
				Батон витаминизированный с сыром	45	5,65	4,21	19,91	141,155	2/13	
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Усовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
				Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678		
						<i>итого</i>		515	16,33	16,47	84,24
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	4,12	8,91	9,75	132,193	2/2	
			2 блюдо	Гуляш из мяса курьцы	90	8,32	14,55	4,24	180,285	12/8	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,914	39/3	
			напиток	Компот из смородины	200	0	0	9,78	37,1655	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88		
			хлеб черн.	Хлеб "Усовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736		
			<i>итого</i>		750	26,66	26,19	114,45	784,173		0
2	3	Итого за день:			1265	42,99	42,66	198,69	1328,81		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,14	6	39,08	233,428	9/4			
				Омлет запеченный или паровой	70	6,81	7,42	1,19	98,5735	2/6			
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10			
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-			
			фрукты										
				Батон витаминизированный с маслом	30	2,02	5,03	14,79	112,72	-			
				<i>итого</i>			540	18	18,99	81,77	563,677		0
				закуска									
2	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,69	6,94	6,9	102,37	6/2			
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	9,66	14,73	2,3	180,799	9/8			
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	3,55	38,24	199,941	43/3			
			напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,6598	29/10			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-			
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-			
				<i>итого</i>			750	24,73	26,25	113,48	785,386		0
2	4	Итого за день:		1290	42,73	45,24	195,25	1349,06		0			

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,8	12,73	38,96	309,866	47/3	
				Батон витаминизированный с сыром	35	4,39	3,27	15,49	109,787	2/13	
				Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	4,2	17,267	29/10	
				Хлеб "Усовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	-	
						итого		575	17,66	16,94	92,01
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый с сухариками	200	6,48	11,2	21,25	208,4	28/2	
			2 блюдо	Тефтели из мяса птицы	90	10,79	6,66	11,58	149,2	5/9	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,08	5,32	18,42	130,204	3/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10	
				Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,35	0,35	24,61	117,057	-	
				Хлеб черн. "Усовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		730	26,89	24,15	107,33	741,75		0
2	5	Итого за день:			1305	44,55	41,09	199,34	1327,09		0
		Среднее значение за период:			1307	43,89	43,452	203,63	1362,01		#ДЕЛ/0!