

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»

Г.А. Гилева

« 01 » апреля 2026 года

Приказ № 101 от 01.04.2026г.



**Типовое меню школьного питания
на весенне-летний период МБОУ «Лесокамочка»
с 7 до 11 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральный региональный центр питания, 2008г. Пермь 2008

Школа: МБОУ "Лесокамечка" Утвердил: должность и.о. директора
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Г.А. Гилева
 Возрастная категория 7-11 лет дата 1 4 2026
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	4	6.91
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	2	8	15	141	51	17.77
			2 блюдо	кнели из говядины	90	16	19	6	263	187	45.4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая и соус томатный	180	14	11	75	451	219/265	13.69
			напиток	компот из плодов или ягод сушеных	200			23	92	280	4.1
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2		15	71	482	1.74
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2		10	54	481	1.74
			итого		910	36.84	43.06	149.32	1142.02		91.35
1	1	Итого за день:			910	36.84	43.06	149.32	1142.02		91.35
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	винигрет овощной	100	1.26	10.14	8.32	129.26	1	14.08
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	250	7	8	21	185	72	18.19
			2 блюдо	котлета из говядины	90	16	19	6	263	189	43.93
			гарнир	картофельное пюре и соус томатный	180	4	10	34	243	241/265	13.69
			напиток	чай с сахаром	200			12	49	300	2.05
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2		15	71	482	1.74
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2		10	54	481	1.74
			сок		200	2		6	36		2.7
			итого		1110	34.26	47.14	112.32	1030.26		128.62
1	2	Итого за день:			1110	34.26	47.14	112.32	1030.26		128.62
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	салат картофельный с зеленым горошком	100	3.04	11.38	10.76	157	31	14.8
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5	5	29	109	45	14.67
			2 блюдо	котлета (биточки) рыбные	90	10	4	13	129	279	30.06
			гарнир	рис отварной и соус томатный	180	20	2	3	238	224/265	10.04
			напиток	кисель из концентрата из плодового или ягодного	200	1		29	117	274	4.05
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2		15	71	482	1.74
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2		10	54	481	1.74
			итого		910	43.04	22.38	109.76	875		77.1
1	3	Итого за день:			910	43.04	22.38	109.76	875		77.1
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	103.6	16	25.19
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	5	6	31	132	37	18.51
			2 блюдо	рагу из птицы	240	21	27	23	422	214	43.28
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200			12	49	300	2.05
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2		15	71	482	1.74
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2		10	54	481	1.74
			сок		200	2		6	36		2.7
			итого		1080	32.72	43.08	100	867.6		119.52
1	4	Итого за день:			1080	32.72	43.08	100	867.6		119.52
1	5	Завтрак	гор.блюдо								

[illegible]

2	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.22	11.02	3.4	121.74	5	20.32
			1 блюдо	свекольник МКБ	250	4	7	25	114	43	16.9
			2 блюдо	рулет из говядины с яйцом	90	16	11	6	185	198	41.35
			гарнир	изделия макаронные отварные и соус томатный	180	7	9	50	309	227/265	13.39
			напиток	чай с сахаром	200			12	49	300	2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2		15	71	482	1.74
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2		10	54	481	1.74
				сок	200	2		6	36		27
			итого		1110	35.22	38.02	127.4	939.74		124.34
			2	4	Итого за день:		1110	35.22	38.02	127.4	939.74
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	сельдь с гарниром	100	5.1	12.66	11.74	181.42	34	20.53
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	8	12	48	128	42	22.43
			2 блюдо	тефтели из говядины паровые	90	18	21	12	310	173	38.01
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая и соус томатный	180	14	11	75	451	219/265	15.8
			напиток	компот из плодов или ягод сушеных	200			23	92	280	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2		15	71	482	1.74
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2		10	54	481	1.74
				сок	200	2		6	36		27
			итого		1110	51.1	56.66	200.74	1323.42		132.25
			2	5	Итого за день:		1110	51.1	56.66	200.74	1323.42
Среднее значение за период:				1001.5	40.116	44.583	129.7	1045.43		113.918	