Утверждаю:
И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»
_____ Г.А. Гилева
« 06 » октября 2026 года
Приказ № 379 от 06.10.2026г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне-зимний период
питания учащихся 7 - 11 лет
МБОУ «Лесокамочка»

Сборник технологических нормативов, рецептур 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.Уральский региональный центр питания, 2008г.Пермь 2008

Школа: филиал "Сейвинская ООШ" МБОУ "Лесокамочка"

Утвердил: должность: и.о. директора

фамилия: Гилева Г.А

дата: 6 (день) 10 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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								
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	200	10.57	3.29	5.36	92.99	50	31
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом ("ежики)	90	8.24	12.18	8.5	176.53	202	38
			гарнир	картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	241	17
			напиток	чай с лимоном	207	0.07	0.01	15.31	61.62	294	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			соус	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.85	265	2
			итого		737	23.49	22.64	64.79	561.2		98
1	1	Итого за день:			737	23.49	22.64	64.79	561.2		98
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями на кур.буль.	200	3.26	2.49	17.41	105.27	47	23
			2 блюдо	кнели из говядины	90	16.21	19.43	5.95	263.48	187	46
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1	227	13
			напиток	компот из плодов или ягод сушенных	200	0.33		22.66	91.98	280	6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			соус	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.85	265	2
			итого		730	26.73	28.32	93.67	741.43		95
1	2	Итого за день:			730	26.73	28.32	93.67	741.43		95
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на кур.буль.	200	2.87	3.31	10.89	85.03	45	18
			2 блюдо	птица отварная	90	23.46	23.43	1.25	312.02	212	48
			гарнир	картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	241	17
			напиток	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19	274	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
				яблоко	80	4	3	40	47		35
			соус	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.85	265	2
			итого		810	36.3	36.9	116.78	790.3		130
1	3	Итого за день:			810	36.3	36.9	116.78	790.3		130
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем на кур.буль	200	2,52	5.53	8.65	94.89	37	25
			2 блюдо	рыба тушенная в сметанном соусе	140	12.12	1.17	0.05	0.07	171	51
			гарнир	рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.15	224	13
			напиток	чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300	3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			итого		750	19.9	11.79	71.77	421.5		97
1	4	Итого за день:			750	19.9	11.79	71.77	421.5		97

1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	суп из овощей на кур. буль.	200	2.54	4.89	10.07	98.19	44	22
			гарнир	плов из отварной птицы	240	42.51	51.81	47.43	853.82	211	70
			напиток	чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300	3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			итого		700	46.42	56.7	80.29	1053.4		100
1	5	Итого за день:			700	46.42	56.7	80.29	1053.4		100
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4.98	6.57	14.71	136.78	71	23
			2 блюдо	котлета из говядины	90	13.73	15.07	7.38	227.25	189	51
			гарнир	картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	241	17
			напиток	чай с лимоном	207	0.07	0.01	15.31	61.62	294	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
				мандарин	100	8	2	7	38		45
			соус	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.85	265	2
			итого		837	31.39	30.81	80.02	693.71		148
2	1	Итого за день:			837	31.39	30.81	80.02	693.71		148
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями на кур. Буль.	200	3.26	2.49	17.41	105.27	47	19
			2 блюдо	печень говяжья по-строгановски	90	19.08	23.69	3.85	302.85	192	45
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1	227	13
			напиток	чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300	3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			итого		700	29.23	31.48	79.38	720.61		85
2	2	Итого за день:			700	29.23	31.48	79.38	720.61		85
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты на кур. буль.	200	3.58	8.02	9.12	120.35	62	26
			2 блюдо	рагу из птицы	240	21.09	26.87	24.96	423.2	214	52
			гарнир	компот из плодов или ягод сушенных	200	0.33		22.66	91.98	280	6
			напиток								
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			итого		700	26.25	34.89	67.49	688.28		89
2	3	Итого за день:			700	26.25	34.89	67.49	688.28		89
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	свекольник на кур буль.	200	2.54	5.27	8.04	89.33	43	23
			2 блюдо	биточки из говядины	90	13.73	15.07	7.38	227.25	189	51
			гарнир	рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	224	13
			напиток	чай с лимоном	207	0.07	0.01	15.31	61.61	294	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			соус	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.85	265	2
			итого		737	21.64	26.54	83.33	672.97		99
2	4	Итого за день:			737	21.64	26.54	83.33	672.97		99
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский со сметаной на кур буль	200	5.02	9.24	25.9	125.68	42	29
			2 блюдо	тефтели из говядины паровые	90	15.42	17.52	10.49	261.4	201	51
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.81	219	15
			напиток	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19	274	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	0.75		7.25	35.25		3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	0.5		3.5	17.5		2
			соус	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.85	265	2
			итого		730	31.94	33.29	122.73	836.68		107
2	5	Итого за день:			730	31.94	33.29	122.73	836.68		107
		Среднее значение за период:			743.1	29.329	31.336	86.025	718.008		104.8