

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд с 1 февраля 2026 года для учащихся 1-4 классов

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

2

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	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199,0	210		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21,0	376		
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/сыр порционно/масло сливочное	58	6,9	13,7	16,1	215		
				фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
				<i>итого</i>		528	22,0	28,4	33,5	477		96,63
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,3	5,3	13,8	120,0	101		
				2 блюдо	Плов из говядины/икра кабачковая	200	9,1	11,0	29,6	253	265	
				сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
				напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,3	0,8	22,9	114,0		
				хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		708	20,4	23,7	102,9	705		115,63	
1	1	Итого за день:				1236	42,4	52,1	136,4	1182	212,26	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Блины "Домашние" с вареньем	198	10,1	24,7	54,2	479	864/2022		
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
				фрукты	Фрукты свежие	171	0,7	0,6	17,6	77	338	
				<i>итого</i>		569	11,0	25,4	76,8	577		96,63
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	82		
				2 блюдо	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	ТТК 117	
				2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
				фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
				напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			<i>итого</i>		818	31,7	21,2	98,9	743		115,63	
1	2	Итого за день:				1387	42,7	46,6	175,7	1320	212,26	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	ТТК 147		
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
				кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		

			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	60	3,8	10,2	29,0	224		
			<i>итого</i>		515	10,8	19,2	68,3	490		96,63
1	3	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Ёжики Аппетитные	150	11,3	11,8	12,9	202	ТТК 274	
			2 блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	388	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	134		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		928	25,6	24,9	117,8	797		115,63
1	3	Итого за день:			1443	36,4	44,1	186,1	1287		212,26
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	33	1,9	7,8	13,3	130		
			<i>итого</i>		528	28,6	28,9	70,5	655		96,63
1	4	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	157	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	431/2004	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	43	3,4	0,9	24,6	120		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		756	30,9	28,0	104,4	789		115,63
1	4	Итого за день:			1284	59,5	56,9	174,9	1444		212,26
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК477	
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	302	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		585	18,8	15,2	64,7	470		96,63
1	5	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Митболлы в томатном соусе	150	19,8	18,2	11,5	286	ТТК 65	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	ТТК 89	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140		
			<i>итого</i>		775	30,7	27,2	82,5	705		115,63
1	5	Итого за день:			1360	49,5	42,4	147,2	1175		212,26
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	185	14,1	12,6	59,7	392	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			<i>итого</i>		530	16,8	20,9	89,9	598		96,63
2	1	Обед	1 блюдо	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4,0	7,6	72	88	
0			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			сладкое	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41		
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112,0		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		735	27,1	28,8	119,4	774		115,63
2	1	Итого за день:			1265	43,9	49,7	209,3	1372		212,26
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	56	3,5	10,1	26,8	213		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		511	11,2	19,6	65,8	484		96,63
2	2	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	240	9,5	0,8	14,0	102	177/2004	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		870	34,7	18,7	116,3	775		115,63
2	2	Итого за день:			1381	45,9	38,3	182,1	1259		212,26
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	291	
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	47	3,1	8,0	21,3	170		

			<i>итого</i>		517	14,7	22,8	80,9	588		96,63
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	96	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное/Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	200	3,9	7,8	18,1	158	312	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92,4		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		786	28,1	31,6	108,9	858		115,63
2	3	Итого за день:			1303	42,8	54,4	189,8	1446		212,26
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	85		
			кисломол.	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			<i>итого</i>		510	20,2	18,3	85,3	588		96,63
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	111/2004	
			2 блюдо	Митболлы в томатном соусе	150	19,8	18,2	11,5	286	ТТК 65	
			2 блюдо	Рис отварной/кукуруза консервированная	190	7,8	8,3	52,5	315	304	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		790	32,5	32,3	108,9	854		115,63
2	4	Итого за день:			1300	52,7	50,6	194,2	1442		212,26
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК 477	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/сыр плавленый	61,5	5,1	4,0	26,3	161		
			<i>итого</i>		531,5	17,2	23,8	61,7	529		96,63
2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	102	
			2 блюдо	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	ТТК 116	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	ТТК 275	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

			<i>итого</i>		721	37,9	21,9	105,2	770		115,63
2	5	Итого за день:			1252,5	55,1	45,7	166,9	1299		212,26
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/сыр порционно/масло сливочное	58	6,9	13,7	16,1	215,0		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		528	22,0	28,4	33,5	477		96,63
3	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Плов из говядины/икра кабачковая	200	9,2	11,0	29,6	253	265	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	46	3,7	0,9	26,3	129		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		706	20,2	19,9	112,1	707		115,63
3	1	Итого за день:			1234	42,2	48,3	145,6	1184		212,26
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	56	3,5	10,1	26,8	213		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		511	11,2	19,6	65,8	484		96,63
3	2	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	259	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	ТТК 275	
			сладкое	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104		
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	54	4,3	1,1	30,9	151		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		724	20,0	23,3	120,1	711		115,63
3	2	Итого за день:			1235	31,2	42,9	185,9	1195		212,26
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	9,9	18,9	94,5	594	875/2022	
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,3	0,1	5,5	24	376	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			<i>итого</i>		505	10,6	19,4	110,8	667		96,63
3	3	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	82	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	

3	5	Итого за день:			1277	52,5	46,1	150,7	1262		212,26
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			кисломол.	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			<i>итого</i>		505	22,4	20,0	71,0	554		96,63
4	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	131,6		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		737	28,7	24,0	112,3	780		115,63
4	1	Итого за день:			1242	51,1	44,0	183,3	1334		212,26
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/сыр плавленый	58,5	4,9	3,9	24,6	153		
			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		
				<i>итого</i>		540,5	13,2	16,8	77,6	514	
4	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	211/2022	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	54	4,3	1,1	30,9	151		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
				<i>итого</i>		854	28,0	23,3	106,5	748	
4	2	Итого за день:			1394,5	41,2	40,1	184,1	1262		212,26
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	33	1,9	7,8	13,3	130		
			<i>итого</i>		528	28,6	28,9	70,5	655		96,63
4	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	

			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		775	26,2	26,7	99,5	754		115,63
4	3		Итого за день:		1303	54,8	55,6	170,0	1409		212,26
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	60	3,8	10,2	29,0	224		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		515	10,8	19,2	68,3	490		96,63
4	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	102	
			2 блюдо	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	ТТК 116	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		721	37,9	21,9	105,2	770		115,63
4	4		Итого за день:		1236	48,7	41,1	173,5	1260		212,26
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	ТТК 500	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			фрукты	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62		
			<i>итого</i>		624	20,9	19,0	58,0	489		96,63
4	5	Обед	1 блюдо	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	ТТК 83	
			2 блюдо	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	285	
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		746	25,3	21,3	103,4	707		115,63
4	5		Итого за день:		1370	46,2	40,3	161,4	1196		212,26