

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-9 класс

Утверд должно

ил: ть

фамили

я

дата

Ген.директор ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

Катунова М.Р.

22

9

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с молоком сгущенным	200	25	33	36	715	358	92,38
			гор.напиток	Чай с с сахаром	200	0	0	15	60	685	2,07
			хлеб	Батон, обогащенный микронутриентами	50	4	1	27	134	т/к	10,76
				Сыр плавленный, масло сливочное	30	16	4	2	125	32	29,39
			фрукты								
			итого		480	45,1	38,15	79,5	1034		134,6
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	1	0	2	12	27	13,52
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, курой и гренками	335	6	5	19	169	87	35,87
			2 блюдо	Птица, тушеная в соусе(индейка)	125	9	13	11	177	444	80,70
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	4	6	45	296	508	18,23
			напиток	Кисель из яблок	200	0	0	25	117	642	7,72
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	65	4	1	30	144	т/к	5,87
				Киви	100	0	0	10	47	70	17,93
				Корж молочный	50	3	6	31	186	808	21,96
			итого		1175	27,2	29,48	171,82	1148		201,8
1	1	Итого за день:			1655	72,3	67,63	251,32	2182		336,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с помидором свежим	215	15	26	3	340	214	69,69
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	2,07
			хлеб	Батон нарезной обогащенный	75	5	2	39	201	79	13,72
				Сыр и масло сливочное	35	6	12	0	193	3	27,26
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	38		21,86

			итого		625	26,8	40,2	64,5	832			134,6
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий	80	1	0	2	10	50		10,70
			1 блюдо	Щи из квашенной капусты со сметаной и курой	330	8	9	10	187	91		30,95
			2 блюдо	Гуляш из говядины	110	14	6	4	130	437		90,68
			гарнир	Макароны отварные	200	7	6	38	225	205		16,51
			напиток	Компот из консервированных фруктов	200	0	0	41	161	637		23,79
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	50	4	1	26	134	38		9,15
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	3	0	20	103	104		7,83
				Булочка Веснушка	70	5	4	38	212	21		12,19
			итого		1115	41,4	26,48	178,52	1162			201,8
1	2	Итого за день:			1740	68,2	66,68	243,02	1994			336,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая овсяная и масло сливочное	205	7	13	24	248	311		27,98
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	128	416		14,17
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами, сыр	60	4	1	28	150	38		27,45
				Бутерброд с джемом	40	6	9	22	195	2		17,58
				Йогурт молочный	125	4	4	17	124	т/к		47,42
			итого		630	24,68	31,3	108,88	845			134,6
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	100	1	0	3	17	29		17,53
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	285	7	3	18	130	77		45,96
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	110	18	14	4	218	503		59,23
			гарнир	Рагу из овощей	230	5	18	19	256	224		36,64
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	34	142	527		7,66
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	30	2	1	15	79	3		5,49
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	5	1	34	166	т/к		7,83
				Фрукт -яблоко	100	0	0	9	44	103		21,46
			итого		1130	38,6	37,1	135,6	1052			201,8
1	3	Итого за день:			1760	63,28	68,4	244,48	1897			336,4

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	210	18	15	56	440	362	84,02
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	23	9,46
			хлеб								
				Бутерброд с сыром	40	2	4	10	92	3	14,82
			фрукты	Апельсин	100	0	0	6	25	т/к	26,30
			итого		550	21,5	20	94	664		134,6
1	4	Обед	закуска	Салат "Свеколка"	100	8	10	15	184	50	26,67
			1 блюдо	Суп из овощей с курой и сметаной	315	6	5	12	129	99	20,88
			2 блюдо	Биточки рыбные запеченые	120	11	6	9	201	255	94,96
			гарнир	Рис отварной, соус молочный	230	4	8	43	271	511/595	21,09
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0	34	142	8	7,66
			хлеб бел.	Батон нарезной	50	4	1	26	134	4	9,15
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	65	4	1	30	144	т/к	6,78
				Яблоко	100	0	0	9	44	103	14,61
итого		1180	37,9	30,7	178	1249		201,8			
1	4	Итого за день:		1730	59,4	50,7	272	1913		336,4	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	215	9	15	45	354	302	35,70
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	25	134	693	12,36
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	60	4	1	28	150	2	11,82
				Бутерброд с сыром, яйцо вареное	80	7	9	0	108	97	27,30
				Йогурт молочный	125	4	4	17	124	2	47,42
			итого		680	27	32	115	870		134,6
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	80	1	0	3	10	14	10,70
			1 блюдо	Борщ с капустой и карт, с говядиной и сметаной	325	7	9	15	218	82	45,76
			2 блюдо	Сердце в соусе	120	10	3	4	116	406	73,33
			гарнир	Макароны отварные	230	8	7	47	287	205	19,77
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0	29	124	638	10,06

			хлеб бел.	Батон обогащенный	30	2	115	42	79	4	5,49
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	0	20	107	118	4,90
				Булочка Творожная	50	6	3	23	144	786	11,22
				Киви	100	0	0	10	47	70	20,57
			итого		1185	38,3	137,2	193,2	1132		201,8
1	5	Итого за день:			1865	65,3	169,2	308,2	2002		336,4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	сливочным	230	6	11	49	342	302	29,84
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	15	60	0	685	3,45
			хлеб	Батон, обогащенный микронутриентами	50	3	1	19	100	т/к	9,15
				Бутерброд с сыром, йогурт молочный	185	7	8	30	262	3	77,59
			фрукты	Яблоко	100	3	0	19	95	т/к	14,57
			итого		765	18,7	35,1	176,9	799,2		134,6
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1	4	11	82	40	19,24
			1 блюдо	Суп любительский с курой	315	2	30	12	181	93	25,46
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	14	14	11	225	451	83,32
			гарнир	Рагу из овощей	220	4	8	18	157	224	34,38
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	27	115	631	7,96
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	35	1	0	7	38	38	6,40
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3	0	20	103	т/к	6,26
				Апельсин	100	1	0	8	38	т/к	18,78
			итого		1130	25,9	56,2	113,5	939		201,8
2	1	Итого за день:			1895	44,6	91,3	290,4	1738,2		336,4
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба", масло сливочное	230	7	19	110	323	190	39,49
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	125	12,71
			хлеб	Батон, обогащенный микронутриентами	50	4	1	26	134	3	9,15
				Бутерброд с сыром	60	3	5	11	105	38	31,14
			фрукты	Киви, сок	300	1	1	30	133	т/к	42,11
			итого		840	16,8	27,2	199	802		134,6

2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	10	4	106	22	24,02
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	325	8	5	28	151	83/112	50,02
			2 блюдо	Котлеты из птицы, соус сметанный с томатом	150	17	12	11	224	500	70,28
			гарнир	Макароны отварные	200	7	6	41	250	332	16,51
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	28	116	638	7,66
			хлеб бел.	Ватрушка с творожным фаршем	50	6	3	21	141	741	10,80
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	5	1	35	166	т/к	7,83
				Зефир	40	0	0	18	147	т/к	14,68
			итого		1140	44	36,8	186	1301		201,8
2	2	Итого за день:			1980	60,8	64	385	2103		336,4
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная, масло сливочное	220	8	9	35	254	311	34,63
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	18	128	418	14,17
			хлеб	Батон, обогащенный микронутриентами	55	4	1	29	134	3	10,06
				Яйцо вареное, йогурт молочный	165	5	5	0	63	337	60,26
			фрукты	Яблоко	100	4	4	17	124	т/к	15,48
			итого		740	25,2	22,7	98,9	703		134,6
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1	0	3	106	17	20,53
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со	325	8	10	15	218	83/112	39,09
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13	6	5	123	374	62,21
			гарнир	Пюре картофельное	230	5	11	34	248	472	23,69
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	25	117	638	12,54
			хлеб бел.	Корж молочный	50	6	3	23	144	741	11,18
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	5	1	35	166	т/к	8,56
				Мандарин	100	0	0	27	38	т/к	24,00
			итого		1200	37,6	30,6	167,2	1160		201,8
2	3	Итого за день:			1940	62,8	53,3	266,1	1863		336,4
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14	23	3	284	214	54,59
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	23	12,71
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	55	4	1	29	147	т/к	10,06

				Масло сливочное и сыр	40	7	18	1	182	96	31,04
			фрукты	Груша	100	0	0	10	47	т/к	26,20
			итого		545	27	43	65	767		134,6
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий	100	1	0	2	12	27	13,37
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками и курой	345	13	8	38	275	102	27,32
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы паровые	120	21	13	13	269	500	69,74
			гарнир	Рис отварной	200	5	8	44	271	511	17,59
			напиток	Кисель из сиропа плодового или ягодного	200	0	0	30	119	646	20,18
			хлеб бел.	Ватрушка с творожным фаршем	50	11	6	39	254	741	18,90
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	0	21	107	118	5,22
				Соус томатный	50	1	3	3	37	587	5,11
				Сок фруктовый	200	1	0	20	86	9	24,37
			итого		1315	56	37,7	210	1430		201,8
2	4	Итого за день:			1860	83	80,7	275	2197		336,4
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200	6	9	30	230	11	16,26
			гор.напиток	Молоко витаминизированное	200	0	0	15	60	20	27,06
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	20	2	1	13	67	3	3,26
				Сыр плавленый, йогурт молочный	145	5	7	17	175	32/2	65,31
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	38	2	22,71
			итого		665	14	17,3	82,5	570		134,6
2	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1	0	3	18	14	12,97
			1 блюдо	Щи из кв капусты и карт со сметаной	310	3	5	5	84	82	32,03
			2 блюдо	Сердце в соусе	110	10	3	4	116	406	39,32
			гарнир	Макароны отварные	200	7	6	41	250	205	12,97
			напиток	Сок фруктовый, сушка	270	1	0	20	86	9	85,26
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48	3	0	20	103	104	6,49
				Яблоко	100	0	0	9	44		12,76

			итого		1138	25,3	14,6	101,6	701			201,8
2	5	Итого за день:			1803	39,3	31,9	184,1	1271			336,4
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на свежем молоке	205	8	10	45	307	303		22,23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	11		3,45
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	30	2	1	15	79	3		5,49
				Сыр плавленый и масло сливочное	48	3	8	1	86	96		45,21
			фрукты	Мандарин, творожок Тема	200	8	4	19	150	т/к		58,22
			итого		683	21	23	95	682			134,6
3	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1	0	3	17	14		20,53
			1 блюдо	Борщ с капустой и карт с говядиной и сметаной	325	8	10	15	218	82		40,22
			2 блюдо	Биточки рыбные запеченные, соус томатный	150	9	7	6	157	255/587		90,28
			гарнир	Рис отварной	200	4	9	29	218	473		17,64
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	25	117	638		12,54
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	67	3		4,57
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	0	21	107	т/к		5,22
				Ватрушка с творожным фаршем	50	6	3	21	141	741		10,80
			итого		1100	33	30,4	133	1042			201,8
3	1	Итого за день:			1783	54	53,4	228	1724			336,4
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный и помидор свежмй	210	16	24	6	303	214		59,91
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	25	134	693		14,41
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	50	2	1	15	79	4		9,15
				Сыр (порциями)	25	3	4	0	47	97		16,47
			фрукты	Груша	100	0	0	9	44	103		34,66
			итого		585	24	32	55	607			134,6
3	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	6	4	75	71		26,02
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	280	7	3	18	130	90		33,62

			2 блюдо	Рагу из птицы	300	23	18	27	370	489	65,45
			гарнир								
			напиток	компот из консервированных фруктов	200	0	0	41	161	25	23,79
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	50	4	1	26	134	4	9,15
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4	1	28	133	т/к	6,26
				Булочка российская	90	2	7	55	291		15,81
				Апельсин	100	0	0	28	38	66	21,70
			итого		1180	40,4	35,86	226,53	1332		201,8
3	2	Итого за день:			1765	64,4	67,86	281,53	1939		336,4
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	200	19	16	41	430	302	32,30
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0	0	15	60	23	16,59
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	55	3	1	21	112	т/к	10,06
				Сыр, яйцо вареное	80	6	12	0	129	96/97	29,61
			фрукты	Груша	100	0	0	9	44	84	25,00
			итого		635	27,75	29,15	85,8	775		113,56
3	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3	16	12	208	49	29,60
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	315	7	5	11	121	124	29,95
			2 блюдо	Плов из птицы	280	30	10	48	401	492	105,85
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	25	115	631	10,72
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	50	2	1	16	87	т/к	9,15
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4	1	28	133	т/к	6,26
				Печенье	40	2	2	25	140		10,27
			итого		1045	48,2	35	165	1205		201,8
3	3	Итого за день:			1680	75,95	64,15	250,8	1980		315,36
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	250	12	26	40	469	333	48,93
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	5	4	18	130	692	13,98
			хлеб	Бутерброд с джемом и батон нарез. с м.сл.	90	5	10	45	304	2	36,82
			фрукты	Киви	100	0	0	10	47	70	19,65



				Сушка	50	5	3	36	190	т/к	15,22
			итого		690	27	43	149	1140		134,6
3	4	Обед	закуска	Салат витаминный	100	2	15	9	176	45	15,96
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	315	4	7	21	159	110	28,19
			2 блюдо	Кнели из кур (паровые)	100	20	16	6	253	505	70,26
			гарнир	Овощи в молочном соусе	230	5	9	20	181	526	25,06
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	34	142	9	24,37
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5	1	32	154	т/к	6,26
				Творог обогащенный для детского питания	100	8	4	11	112	59	31,70
			итого		1105	44,6	52,2	132,9	1177		201,8
3	4	Итого за день:			1795	71,6	95,2	281,9	2317		336,4
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком	210	24	16	44	423	362	86,20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	3,45
			хлеб	Батон нарезной	25	2	1	13	67	т/к	5,49
				Сыр сычужный	15	3	4	0	47	97	12,77
			фрукты	Груша	100	0	0	7	31	84	26,69
			итого		550	29	21	79	628		134,6
3	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1	0	4	22	14	20,55
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	325	3	5	27	160	139	25,04
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом сметанным	320	8	10	15	274	306/600	116,65
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	25	117	642	11,78
			хлеб бел.	Батон нарезной	15	1	0	7	38	т/к	2,74
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4	1	27	133	104	6,26

			Апельсин	200	1	0	20	89	9	18,78
			<i>итого</i>	1220	18	16	125	833		201,8
3	5	Итого за день:		1770	47	37	204	1461		336,4