Разработано:
ООО "Школьное питание"
Директор _____ С.Б. Манан

Согласовано:
МАОУ "Лицей "ВЕКТОРИЯ"
Директор _____ П.А. Пушвинцев

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд на ноябрь 2026г

Неделя	День недели	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Возрастная категория			7-11 лет	дата	5	11	2026	16 и 30	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
1	1	гор.блюдо	каша пшеничная молоч жидкая с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108	
3			шанежка наливная	70	9,2	5,87	33,82	224,85	337	
5		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	40	3,1	0,42	18,38	89,6	573/574	
		фрукты	сок в инд упак	200	2	0,2	5,8	36	293	
		итого		715	21,74	14,56	108,32	654,53		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	5	11	2026	16 и 30	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
1	1	гор.блюдо	омлет натуральный	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132	
3		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
5		хлеб	Пшеничный/ржаной	20	1,55	0,21	9,23	44,93	573/574	
		фрукты								
		итого		370	14,98	21,03	27,77	360,17		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	5	11	2026	16 и 30	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
1	1	гор.блюдо	каша пшеничная молоч жидкая с маслом	255	9,25	10,04	43,88	303,41	108	
3			шанежка наливная	70	9,2	5,87	33,82	224,85	337	
5		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	90	6,99	0,98	40,86	192,6	573/574	
		фрукты	сок в инд упак	200	2	0,2	5,8	36	293	
		итого		815	27,44	17,09	139,4	817,02		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	17	11	2026			
					день	месяц	год	день	месяц	год
3	2	гор.блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	63	
			кнели куринные с рисом с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	208/256	
		гор.напиток	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	60	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты								
			греча рассыпчатая	150	9,32	5,8	48	281,4	219	
		итого		710	30,04	26,23	114,36	813,4		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	17	11	2026			
					день	месяц	год	день	месяц	год
3	2	гор.блюдо	пирожок с повидлом	60	4,63	3,89	28,9	169,3	335/355	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб								
		фрукты								
		итого		260	4,63	3,89	43,93	229,45		

Возрастная категория			12 лет и старше	дата	17	11	2026			
3	2	гор.блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63	
			кнели куринные с рисом с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	208/256	
		гор.напиток	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	80	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты								
			греча рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219	
		итого		810	34,74	28,68	140,35	948,14		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	18	11	2026			
3	3	гор.блюдо	биточек мясной соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
			макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,4	253,31	227	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	60	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		700	24,14	19,56	116,44	741,01		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	18	11	2026			
3	3	гор.блюдо	оладьи с повидлом (джемом)	165	9,35	8,63	81,39	440,63	327/	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб								
		фрукты								
		итого		365	9,35	8,63	96,42	500,78		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	18	11	2026			
3	3	гор.блюдо	биточек мясной соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
			макаронные изделия отварные	220	6,62	6,35	42,4	253,31	227	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	120	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		800	27,26	20,02	134,3	819,01		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	19	11	2026			
3	4	гор.блюдо	биточек рыбный с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161/256	
			пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	241	
		гор.напиток	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	274	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	120	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4	
		итого		700	25,25	20,34	123,18	766,46		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	19	11	2026			
3	4	гор.блюдо	каша дружба с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	20	1,55	0,21	9,23	44,93	573/574	
		фрукты								
		итого		425	8,1	8,54	59,35	346,19		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	19	11	2026			
3	4	гор.блюдо	биточек рыбный с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161/256	
			пюре картофельное	220	4,68	8,89	34,16	235,34	241	
		гор.напиток	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	274	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	180	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4	
		итого		800	26,1	21,96	129,39	809,25		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		

Возрастная категория			7-11 лет	дата	6	11	2026	20	11	2026
1	5	гор.блюдо	плов с курицей	200	18,6	22,67	20,53	373,55	211	
3			суп-пюре с гренками (200/20)	220	5,08	4,4	32,5	190,05	57/75	
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	80	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты								
		итого		700	31,28	29,52	107,01	831,72		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	6	11	2026	20	11	2026
1	5	гор.блюдо	суп молочный с макар изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	53	
3		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	20	1,55	0,21	9,23	44,93	573/574	
		фрукты								
		итого		420	7,13	6,33	43,99	261,16		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	6	11	2026	20	11	2026
1	5	гор.блюдо	плов с курицей	200	18,6	22,67	20,53	373,55	211	
3			суп-пюре с гренками (250/20)	270	5,76	5,43	36,71	218,88	57/75	
		гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	130	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты								
		итого		800	35,08	31,01	129,08	938,55		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	7	11	2026	21	11	2026
1	6	гор.блюдо	котлета мясная с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	189/265	
3			макаронные изделия отварные	220	8,1	7,77	51,82	309,6	227	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	120	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	овощи свежие порционно	160	2,85	0,45	11,85	55,5	246	
		итого		800	33,05	24,04	139,1	887,37		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	9	11	2026	23	11	2026
2	1	гор.блюдо	каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114	
4			булочка с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	312	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	40	3,1	0,42	18,38	89,6	573/574	
		фрукты	сок в инд упак	200	2	0,2	5,8	36	293	
		итого		705	14,59	14,31	108,63	624,09		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	9	11	2026	23	11	2026
2	1	гор.блюдо	макаронник	205	11	10,96	57,2	371,26	122	
4		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	20	1,55	0,21	9,23	44,93	573/574	
		фрукты								
		итого		425	12,55	11,17	81,46	476,34		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	9	11	2026	23	11	2026
2	1	гор.блюдо	каша рисовая молочная жидкая с маслом	255	6,37	8,23	40,56	261,38	114	
4			булочка с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	312	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	90	6,99	0,98	40,86	192,6	573/574	
		фрукты	сок в инд упак	200	2	0,2	5,8	36	293	
		итого		805	19,73	16,48	139,06	778,34		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		

Возрастная категория			7-11 лет	дата	10	11	2026	24	11	2026
2	2	гор.блюдо	шницель мясной с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
4			макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,4	253,31	227	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	60	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		700	24,14	19,56	116,44	741,01		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	10	11	2026	24	11	2026
2	2	гор.блюдо	ватрушка с творогом	70	8,26	3,07	48,78	255,58	330	
4		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб								
		фрукты								
		итого		270	8,26	3,07	63,81	315,73		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	10	11	2026	24	11	2026
2	2	гор.блюдо	шницель мясной с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
4			макаронные изделия отварные	220	6,62	6,35	42,4	253,31	227	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	120	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		800	27,26	20,02	134,3	819,01		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	11	11	2026	25	11	2026
2	3	гор.блюдо	суп картофельный с макарон изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47	
4			тефтели мясные с соусом	100	12,85	14,6	8,74	217,83	200/265	
		гор.напиток	греча рассыпчатая	160	9,32	5,8	48	281,4	219	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	40	3,1	0,42	18,38	89,6	573/574	
		фрукты	Напиток витаминный Витошка	200	0	0	24	95	507	
		итого		700	27,53	23,11	116,53	783,1		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	11	11	2026	25	11	2026
2	3	гор.блюдо	блинчики с маслом	160	8	5,66	52,5	292,88	302	
4		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб								
		фрукты								
		итого		360	8	5,66	67,53	353,03		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	11	11	2026	25	11	2026
2	3	гор.блюдо	суп картофельный с макарон изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47	
4			тефтели мясные с соусом	100	12,85	14,6	8,74	217,83	200/265	
		гор.напиток	греча рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	80	6,19	0,85	36,77	179,2	573/574	
		фрукты	Напиток витаминный Витошка	200	0	0	24	95	507	
		итого		810	32,35	24,83	145,27	932,69		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	12	11	2026	26	11	2026
2	4	гор.блюдо	котлета рыбная с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161/256	
4			рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	225	
		гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	80	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		720	21,88	14,72	126	686,64		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		

Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	12	11	2026	26	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	4	гор.блюдо	запеканка картофельная с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	185	
4		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	20	1,55	0,21	9,23	44,93	573/574	
		фрукты								
		итого		425	27,08	24,99	42,69	505,83		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	12	11	2026	26	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	4	гор.блюдо	котлета рыбная с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161/256	
4			рис припущенный	220	5,46	7,99	55,4	315,41	225	
		гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	120	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		800	26	16,64	153,94	821,98		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	13	11	2026	27	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	5	гор.блюдо	рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,67	214	
4			салат витаминный	60	0,68	6,08	11,54	85,16	2	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	60	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты	сок в инд упак	200	2	0,2	5,8	36	293	
		итого		720	26,46	29,52	89,8	712,78		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	13	11	2026	27	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	5	гор.блюдо	каша ячневая молочная вязкая с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87	115	
4		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	20	1,55	0,21	9,23	44,93	573/574	
		фрукты								
		итого		425	8,78	6,88	63,8	351,95		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	13	11	2026	27	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	5	гор.блюдо	рагу из птицы	250	25,49	19,59	25,03	377,11	214	
4			салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	2	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	95	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	60	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты	сок в инд упак	200	1,28	10,2	20,8	180,3	293	
		итого		810	34,11	40,78	118	973,15		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	14	11	2026	28	11	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	6	гор.блюдо	тефтели мясные (ёжики)	120	10,99	16,24	11,33	235,37	202	
4			макаронные изделия отварные	220	8,09	7,76	51,82	309,6	227	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	130	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	овощи свежие порционно	130	2,47	0,39	10,27	48,1	246	
		итого		800	30,87	25,7	142,94	910,02		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		