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

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

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд на октябрь 2026г

Неделя	День недели	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Возрастная категория			7-11 лет	дата	12	10	2026			
					день	месяц	год	день	месяц	год
3	1	гор.блюдо	каша дружба с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102	
			шанежка наливная	70	9,2	5,87	33,82	224,85	337	
		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	20,85	14,82	108,13	651,72		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	12	10	2026			
					день	месяц	год	день	месяц	год
3	1	гор.блюдо	омлет натуральный	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132	
		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		370	14,98	21,03	27,77	360,17		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	12	10	2026			
					день	месяц	год	день	месяц	год
3	1	гор.блюдо	каша дружба с маслом	255	8,15	10,36	43,65	299,92	102	
			шанежка наливная	70	9,2	5,87	33,82	224,85	337	
		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	26,34	17,41	139,17	813,53		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	13	10	2026			
					день	месяц	год	день	месяц	год
3	2	гор.блюдо	котлета мясная соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
			макаронные изделия отварные	200	5,52	5,29	35,33	211,1	227	
		гор.напиток	Напиток витаминный Витошка	200	0	0	24	95	504	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	100	6,8	0,85	39,12	194,3	573/574	
		фрукты	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1	
		итого		700	24,26	28	112,51	806,41		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	13	10	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	13	10	2026			
3	2	гор.блюдо	котлета мясная 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	Напиток витаминный Витошка	200	0	0	24	95	504	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	140	10,12	1,31	54,49	274,8	573/574	
		фрукты	винегрет овощной	150	1,26	10,14	8,32	129,26	1	
		итого		810	28,68	29,52	134,95	929,12		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория		7-11 лет	дата	14	10	2026			
3	3	гор.блюдо	суп картофельный с макарон изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47	
			тефтели мясные с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
		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	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	
		итого		700	25,43	20,24	104,84	708,64		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория		7-11 лет ОВЗ	дата	14	10	2026			
3	3	гор.блюдо	каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114	
		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	6,67	6,83	56,87	315,21		
Возрастная категория		12 лет и старше	дата	14	10	2026			
3	3	гор.блюдо	суп картофельный с макарон изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47	
			тефтели мясные с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
		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	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	
		итого		810	30,25	21,96	133,58	858,23		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория		7-11 лет	дата	1	10	2026	15	10	2026	
1	4	гор.блюдо	биточек рыбный с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161/256	
3			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	1	10	2026	15	10	2026	
1	4	гор.блюдо	оладьи с повидлом (джемом)	165	9,35	8,63	81,39	440,63	327/	
3		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	1	10	2026	15	10	2026	
1	4	гор.блюдо	биточек рыбный с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161/256	
3			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	2	10	2026	16	10	2026
1	5	гор.блюдо	рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,67	214	
3			салат из свежей капусты с огурцом	60	2,22	11,02	3,4	121,74	5	
		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	28	34,46	81,66	749,36		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	2	10	2026	16	10	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	2	10	2026	16	10	2026
1	5	гор.блюдо	рагу из птицы	250	25,49	19,59	25,03	377,11	214	
3			салат из свежей капусты с огурцом	100	2,22	11,02	3,4	121,74	5	
		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	35,19	41,66	109,86	952,95		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	3	10	2026	17	10	2026
1	6	гор.блюдо	котлета куринная с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	208	
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	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		800	30,84	24,23	143,89	903,87		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	5	10	2026	19	10	2026
2	1	гор.блюдо	каша пшеничная молоч жидкая с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108	
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	16,91	15,76	111,3	657,88		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	5	10	2026	19	10	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	5	10	2026	19	10	2026
2	1	гор.блюдо	каша пшеничная молоч жидкая с маслом	255	9,25	10,04	43,88	303,41	108	
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	22,61	18,29	142,38	820,37		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		

Возрастная категория			7-11 лет	дата	6	10	2026	20	10	2026
2	2	гор.блюдо	плов с курицей	200	18,6	22,67	20,53	373,55	211	
4			суп-пюре с гренками (200/20)	220	5,08	4,4	32,5	190,05	57/75	
		гор.напиток	кофейный напиток	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	10	2026	20	10	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	6	10	2026	20	10	2026
2	2	гор.блюдо	плов с курицей	200	18,6	22,67	20,53	373,55	211	
4			суп-пюре с гренками (250/20)	270	5,76	5,43	36,71	218,88	57/75	
		гор.напиток	кофейный напиток	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			7-11 лет	дата	7	10	2026	21	10	2026
2	3	гор.блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	83,33	37	
4			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								
			макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,1	227	
		итого		710	20,57	20,7	66,5	740,17		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	7	10	2026	21	10	2026
2	3	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,2	8,05	31,09	222,02	107	
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	7,75	8,26	55,35	327,1		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	7	10	2026	21	10	2026
2	3	гор.блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37	
4			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								
			макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,4	253,31	227	
		итого		810	24,07	22,49	86,52	888,16		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	8	10	2026	22	10	2026
2	4	гор.блюдо	биточек мясной соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
4			греча рассыпчатая	200	10,49	6,53	54	316,58	219	
		гор.напиток	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	274	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	100	6,2	0,85	36,63	178,8	573/574	
		фрукты	салат из картофеля с капустой квашенной	100	1,6	5,26	12,68	102,89	32	
		итого		700	30,33	24,36	138,07	891,21		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		

Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	8	10	2026	22	10	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	4	гор.блюдо	запеканка картофельная	205	9,11	20,41	44,29	397,29	79	
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	10,66	20,62	68,55	502,37		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	8	10	2026	22	10	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	4	гор.блюдо	биточек мясной соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
4			греча рассыпчатая	220	10,48	6,52	54	316,57	219	
		гор.напиток	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	274	
		хлеб	Пшеничный/ржаной	130	9,32	1,31	54,49	256,8	573/574	
		фрукты	салат из картофеля с капустой квашенной	150	1,6	5,26	12,68	102,89	32	
		итого		800	33,44	24,81	155,93	969,2		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			7-11 лет	дата	9	10	2026	23	10	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	5	гор.блюдо	котлета рыбная с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161	
4			пюре картофельное	160	3,41	6,46	24,85	171,15	241	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15,03	60,15	299	
		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		700	20,15	14,65	99,55	613		
		норма		700	23,1	23,7	100,5	705		
Возрастная категория			7-11 лет ОВЗ	дата	9	10	2026	23	10	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	9	10	2026	23	10	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	5	гор.блюдо	котлета рыбная с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161	
4			пюре картофельное	220	4,68	8,89	34,16	235,34	241	
		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	фрукт	160	0,64	0,64	16,64	72	89	
		итого		810	24,54	17,54	126,72	755,19		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		
Возрастная категория			12 лет и старше	дата	10	10	2026	24	10	2026
					день	месяц	год	день	месяц	год
2	6	гор.блюдо	котлета мясная соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189/265	
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 или фрукт	150	2,85	0,45	11,85	55,5	246/89	
		итого		800	30,94	21,24	138,93	858,8		
		норма		800	27	27,6	114,9	816		