

МАУ "Школьное питание" Цемуршинского муниципального округа

типовое меню

школа 1-4 класс 2026-2027 год

1 неделя

понедельник

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная рисовая с маслом	200	5,7	10,3	40,9	318	174	20,35
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,70
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	19,43	11,12	81,1	544		41,11
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	37	45	2,73
	суп картофельный гороховый	250	5,4	5,82	16,53	148	102	6,44
	биточки полуфабрикат с томатным соусом	110	8,23	20,3	3,97	185	1	49,89
	макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168	203	8,66
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349	4,38
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	830	24,43	34,32	110,99	811		76,36
	итого за день	1380	43,86	45,44	192,09	1355		117,47

школа 1-4 класс 2026-2027 год

1 неделя

вторник

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная из пшеничная с маслом	250	10	12	51	252	173	23,47
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	379	13,77
	бутерброд с сыром и маслом	60	5,22	7,47	13,3	98	3	21,64
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	550	21,74	22,69	101,51	544		61,84
обед	салат из моркови с курагой	60	1,02	0,83	9,9	52	63	5,90
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	164	82	10,23
	голень тушеная с соусом сметанным	110	17,2	15,6	6	234	290	46,32
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	152	171	10,57
	компот из изюма	180	0,3	0,07	26,8	111	348	7,43
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	810	32,61	28,07	118,63	853		84,71
	итого за день	1360	54,35	50,76	220,14	1397		146,55

школа 1-4 класс 2026-2027 год

1 неделя

среда

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная пшеничная с маслом	200	7,07	9,06	36,3	297	173	17,33
	канарье с молоком	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,7
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	24,57	13,66	86,3	580		50,73
обед	салат из свежих отварной с зеленым горошком	60	1,4	3,5	6,19	44	53	4,79
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,4	149	103	7,01
	рыба припущенная с соусом сметанным	120	18,65	5,53	6,01	243	227	62,13
	пюре картофельное с маслом	150	3,1	9,15	17,98	188	312	15,13
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	840	29,67	21,55	89,18	826		96,61
	итого за день	1390	54,24	35,21	175,48	1406		147,34

школа 1-4 класс 2026-2027 год

1 неделя

четверг

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная манная с маслом	250	7,5	8,7	39,4	299	181	17,04
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	бутерброд с сыром и маслом	60	5,22	7,47	13,3	98	3	21,64
	итого за завтрак 1	550	15,89	16,51	87,58	552		44,93
обед	салат из свежих помидоров с луком	100	1,12	6,16	4,72	78	23	17,35
	щи из свежей капусты со сметаной	250	1,76	4,9	7,9	135	88	8,24
	плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	353	291	46,43
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	376	2,48
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	810	23,54	22,13	89,72	813		78,76
	итого за день	1360	39,43	38,64	177,3	1365		123,69

школа 1-4 класс 2026-2027 год		1 неделя				пятница		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,9	12	28,8	261	173	20,87
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	700	13,77
	бутерброд с повидлом	60	2,59	0,35	20,4	90	2	6,64
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	550	20,01	15,57	86,41	545		44,24
обед								
	салат из квашенной капусты	60	0,02	4,1	6,8	62	47	11,93
	суп картофельный рыбный	250	2,25	2,77	19,3	114	97	26,22
	жаркое по-домашнему из куриной грудки	230	21,2	23,7	21,8	408	259	56,31
	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,68	115	348	8,46
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	800	27,94	31,16	101,98	839		107,18
	итого за день	1350	47,95	46,73	188,39	1384		151,42

школа 1-4 класс 2026-2027 год			2 неделя				понедельник	
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	наша молочная "дружба"из риса и пшена с маслом	200	5,8	10,6	31,9	265	175	17,7
	какао с молоком	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,70
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	23,3	15,2	81,9	548		51,10
обед								
	салат "витаминный"	60	1,6	3,7	13,3	65	49	6,80
	суп картофельный гороховый	250	5,4	5,82	16,53	148	102	6,44
	биточки полуфабрикат с томатным соусом	110	8,23	20,3	3,97	185	1	49,89
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	152	171	10,57
	компот из изюма	180	0,3	0,07	26,8	111	348	7,43
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	810	27,82	36,54	125,6	801		85,39
	итого за день	1360	51,12	51,74	207,5	1349		136,49

школа 1-4 класс 2026-2027 год			2 неделя			вторник		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная манная с маслом	250	7,5	8,7	39,4	299	181	17,04
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	бутерброд с повидлом	60	2,59	0,35	20,4	90	2	6,64
	итого за завтрак 1	550	13,26	9,39	94,68	544		29,93
обед								
	салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49	62	4,63
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	164	82	10,23
	голень тушеная с соусом сметанным	110	17,2	15,6	6	234	290	46,32
	рис отварной с маслом	150	3,6	3,3	16,34	117	171	12,21
	компот из кураги	180	0,7	0,04	24,8	104	348	7,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	810	27,73	24,47	91,36	808		85,27
	итого за день	1360	40,99	33,86	186,04	1352		115,20

школа 1-4 класс 2026-2027 год			2 неделя			среда		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная из пшеничная с маслом	250	10	12	51	252	173	21,93
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	379	13,77
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	бутерброд с сыром и маслом	60	5,22	7,47	13,3	98	3	21,64
	итого за завтрак 1	550	21,74	22,69	101,51	544		60,30
обед								
	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	56	52	3,40
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,4	149	103	7,01
	рыба припущенная с соусом сметанным	120	18,65	5,53	6,01	243	227	62,13
	пюре картофельное с маслом	150	3,1	9,15	17,98	188	312	15,13
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	376	2,48
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	840	29,05	21,65	87,69	833		94,41
	итого за день	1390	50,79	44,34	189,2	1377		154,71

школа 1-4 класс 2026-2027 год		2 неделя				четверг		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная гречневая с маслом	200	8,2	10,5	42,2	271	173	19,16
	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115	348	8,46
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,70
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	22,58	11,34	94,83	550		45,09
обед								
	салат из квашенной капусты	60	0,02	4,1	6,8	62	47	11,93
	суп картофельный рыбный	250	2,25	2,77	19,3	114	97	26,22
	биточки полуфабрикат с томатным соусом	110	8,23	20,3	3,97	185	1	49,89
	макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168	203	8,66
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349	4,38
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	830	20,37	32,32	114,91	802		105,34
	итого за день	1380	42,95	43,66	209,74	1352		150,43

школа 1-4 класс 2026-2027 год		2 неделя				пятница		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная пшеничная с маслом	200	7,07	9,06	36,3	297	173	17,33
	какао с молоком	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,7
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	24,57	13,66	86,3	580		50,73
обед								
	салат из свежих помидоров с луком	100	1,12	6,16	4,72	78	23	17,35
	щи из свежей капусты со сметаной	250	1,76	4,9	7,9	185	88	8,24
	плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	353	291	46,43
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	810	23,6	22,13	89,92	818		79,57
	итого за день	1360	48,17	35,79	176,22	1398		130,30