



МАУ "Школьное питание" Шемуршинского муниципального округа

Директор: *С.И. Кузнецов*



Утверждено
дата

15.08.2026

типовое меню

сад 2026-2027 год		1 неделя				понедельник		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1		155	4,4	7,9	31,6	179	174	14,13
	каша молочная рисовая с маслом	200	3,88	3,8	25,06	119	382	15,93
	какао с молоком	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	хлеб пшеничный	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	масло сливочное порциями	400	11,37	15,62	76,41	424		38,07
	итого за завтрак 1							
завтрак2		100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47		13,77
	итого за завтрак 2							
обед		50	0,8	3,5	4,7	30	45	2,03
	салат из белокочанной капусты	180	3,9	4,19	11,9	113	102	9,47
	суп картофельный гороховый	80	9,3	11,71	6,44	152	295	29,19
	котлеты куриные с томатным соусом	135	4,96	4,06	23,8	151	203	7,25
	макаронны отварные с маслом	180	0,59	0,08	28,8	119	349	3,94
	компот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	хлеб ржаной	665	22,01	24	93,24	658		54,72
	итого за обед							
полдник		20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	80	7,64	14,72	1,47	154	210	27,82
	омлет натуральный	180	5,04	4,5	19,8	90	386	23,87
	кисломолочный продукт	280	14,2	19,38	30,97	291		53,17
	итого за полдник	1445	57,38	59,4	201,02	1420		159,73
	итого за день							

сад 2026-2027 год		1 неделя				вторник		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1							173	12,62
	каша молочная из пшеничная с маслом	160	6,4	7,7	32,6	225	379	13,77
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	14	5,05
	масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,07	33	1	2,96
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93		34,40
	итого за завтрак 1	405	12,97	14,52	69,88	452		
завтрак2							418	18,00
	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0	0	22,4	90		18,00
	итого за завтрак 2	200	0	0	22,4	90		
обед							63	4,74
	салат из моркови с курагой	50	0,85	0,7	8,3	43	82	12,41
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	5,66	7,43	8,09	75	290	32,79
	птица тушеная с соусом сметанным	80	9,5	12,9	12,9	143	171	10,57
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	18,6	152	348	7,43
	компот из изюма	180	0,3	0,07	26,8	111	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,36
	хлеб ржаной	20	0,94	0,3	7,9	46		70,78
	итого за обед	680	27,37	27,66	92,29	617		
полдник							376	2,19
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	51	251	42,04
	запеканка из творога с повидлом	70	10,77	7,8	17,81	189		44,23
	итого за полдник	250	10,83	7,82	31,31	240		167,41
	итого за день	1535	51,17	50	215,88	1399		

сад 2026-2027 год		1 неделя				среда		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1		160	5,6	7,2	29,04	217	173	14,25
	каша молочная пшеничная с маслом	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	какао с молоком	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	масло сливочное порциями	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	хлеб пшеничный	405	12,59	14,92	73,79	462		38,19
итого за завтрак 1								
завтрак2		100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47		13,77
итого за завтрак 2								
обед		50	1,2	2,9	5,2	36	53	3,84
	салат из свеклы отварной с зеленым горошком	180	6,26	5,82	12,56	91	103	9,99
	суп картофельный с макаронными изделиями	70	0,81	3,66	3,18	162	227	29,03
	рыба припущенная с овощами с соусом томатным							

		130	3,78	5,94	25,11	119	312	11,65
	пюре картофельное с маслом	180	0,12	0,02	13,7	55	377	2,96
	чай с лимоном	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	хлеб ржаной	650	14,63	18,8	77,35	556		60,31
	итого за обед							
полдник		180	5,48	4,88	9,07	96	385	17,26
	молоко кипяченое	70	4,4	2,94	43,44	215	410	5,27
	ватрушка с повидлом	250	9,88	7,82	52,51	311		22,53
	итого за полдник	1405	45,9	41,94	204,05	1376		134,80
	итого за день							

сад 2026-2027 год		1 неделя				четверг		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1		160	4,22	5,73	20,05	191	181	12,82
	каша молочная манная с маслом	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	чай с лимоном	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	масло сливочное порциями	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	хлеб пшеничный	405	7,44	9,67	55	379		24,12
	итого за завтрак 1							
завтрак2		200	0	0	22,4	90	418	18,00
	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0	0	22,4	90		18,00
	итого за завтрак 2							
обед		50	0,56	3,08	2,36	39	23	8,31
	салат из свежих помидоров с луком	180	5,63	7,45	5,85	71	88	10,91
	щи из свежей капусты со сметаной	130	15,03	7,18	24,01	197	291	29,90
	плов из птицы	200	0,07	0,02	15	57	376	2,48
	чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	хлеб ржаной	600	23,75	18,19	64,82	457		54,44
	итого за обед							
полдник		190	0	0	24,57	88	1	2,65
	кисель из сухого концентрата	66	4,25	3,78	26,01	156	432	9,73
	оладьи с повидлом	256	4,25	3,78	50,58	244		12,38
	итого за полдник	1461	35,44	31,64	192,8	1170		108,94
	итого за день							

сад 2026-2027 год		1 неделя				пятница		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1		160	5,2	7,79	23,29	217	173	14,46
	каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	200	3,48	2,9	17,53	101	700	13,77
	исфейный напиток	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	масло сливочное порциями	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	хлеб пшеничный	405	11,77	14,61	60,57	444		36,24
	итого за завтрак 1							
завтрак2		100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47		13,77
	итого за завтрак 2							
обед		50	0,02	3,42	5,7	43	47	9,92
	салат из квашенной капусты	180	1,62	2	13,9	82	97	18,61
	суп картофельный рыбный	150	10,48	16,11	14,13	329	259	36,94
	жаркое по-домашнему из куриной грудки	180	0,7	0,04	24,8	104	348	7,62
	компот из кураги	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	хлеб ржаной	600	15,28	22,03	76,13	651		75,93
	итого за обед							
полдник		180	0,59	0,08	28,81	96	349	3,95
	компот из смеси сухофруктов	80	6,85	11,78	50,74	337	452	3,46
	булочка домашняя	260	7,44	11,86	79,55	433		7,41
	итого за полдник	1365	44,29	48,9	216,65	1575		133,35
	итого за день							

сад 2026-2027 год		2 неделя				понедельник		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1		160	4,63	8,52	25,51	198	175	14,06
	каша молочная "дружба" из риса и пшена с маслом	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	чай с молоком	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	масло сливочное порциями	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	хлеб пшеничный	405	11,62	16,24	70,26	443		38,00
	итого за завтрак 1							
завтрак2		200	0	0	22,4	90	418	18,00
	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0	0	22,4	90		18,00
	итого за завтрак 2							
обед		50	1,4	3,08	11,08	46	49	5,58
	салат "витаминный"	180	3,9	4,19	11,9	113	102	9,47
	суп картофельный гороховый							

	котлеты куриные с томатным соусом	80	9,3	11,71	6,44	152	295	29,19
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	18,6	152	171	10,57
	компот из изюма	180	0,3	0,07	26,8	111	348	7,43
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб ржаной	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	итого за обед	680	25,96	25,61	92,42	667		65,08
полдник								
	йогурт молочный продукт	180	5,32	4,75	20,9	90	420	23,87
	булочка творожная	70	6,54	3,03	24,79	178	470	11,89
	итого за полдник	250	11,86	7,78	45,69	268		35,76
	итого за день	1535	49,44	49,63	230,77	1468		156,84

сад 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	160	4,22	5,73	20,05	191	181	12,82
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	405	7,44	9,67	55	379		24,12
завтрак2								
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 2	100	9,8	0,4	0,4	47		13,77
обед								
	салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49	63	4,63
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	5,66	7,43	8,09	75	82	12,41
	птица тушеная с соусом сметанным	80	9,5	12,9	12,9	143	290	32,79
	рис отварной с маслом	150	3,7	3,35	18,6	117	304	12,21
	компот из кураги	180	0,7	0,04	24,8	104	348	7,62
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб ржаной	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	итого за обед	690	22,76	24,24	88,88	581		72,50
полдник								
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	96	419	17,26
	блинчики со сгущенкой	72	4,93	3,5	27,24	151	430	17,21
	итого за полдник	252	10,41	8,38	36,31	257		34,47
	итого за день	1447	50,41	42,69	180,59	1264		144,86

сад 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 пшеничной с маслом	160	6,4	7,7	32,6	225	173	12,62
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	379	13,77
	масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	405	12,97	14,52	69,88	452		34,40
завтрак2								
	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0	0	22,4	90	418	18,00
	итого за завтрак 2	200	0	0	22,4	90		18,00
обед								
	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	56	52	3,40
	суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,26	5,82	12,56	91	103	9,99
	рыба припущенная с овощами с соусом томатным	70	0,81	3,66	3,18	162	227	29,03
	пюре картофельное с маслом	130	3,78	5,94	25,11	119	312	11,65
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	51	377	2,19
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб ржаной	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	итого за обед	660	14,21	19,5	76,85	572		59,10
полдник								
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	51	376	2,19
	запеканка из творога с повидлом	70	10,77	7,8	17,81	189	251	42,04
	итого за полдник	250	10,83	7,82	31,31	240		44,23
	итого за день	1515	38,01	41,84	200,44	1354		155,73

сад 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	160	6,56	8,4	33,7	225	173	7,35
	кефир с йогуртом	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	405	13,55	16,12	78,45	470		31,29
завтрак2								
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 2	100	9,8	0,4	0,4	47		13,77

обед		50	0,02	3,42	5,7	43	47	9,92
	салат из квашенной капусты	180	1,62	2	13,9	82	97	18,61
	суп картофельный рыбный	80	9,3	11,71	6,44	152	295	29,19
	котлеты куриные с томатным соусом	135	4,96	4,06	23,8	151	203	7,25
	макаронь отварные с маслом	180	0,59	0,08	28,8	119	349	3,94
	комлот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	хлеб ржаной	665	18,95	21,73	96,24	640		71,75
	итого за обед							
полдник		190	0	0	24,57	88	1	2,63
	кисель из сухого концентрата	66	4,25	3,78	26,01	156	432	9,73
	оладьи с повидлом	256	4,25	3,78	50,58	244		12,36
	итого за полдник	1426	46,55	42,03	225,67	1401		129,17
	итого за день							

сад 2026-2027 год		2 неделя				пятница		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1		160	5,6	7,2	29,04	217	173	14,25
	каша молочная пшенная с маслом	200	3,48	2,9	17,53	101	379	13,77
	кофейный напиток	5	0,05	3,6	0,07	33	14	5,05
	масло сливочное порциями	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	хлеб пшеничный	405	12,17	14,02	66,32	444		36,03
	итого за завтрак 1							
завтрак2		200	0	0	22,4	90	418	18,00
	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0	0	22,4	90		18,00
	итого за завтрак 2							
обед		50	0,56	3,08	2,36	39	23	8,31
	салат из свежих помидоров с луком	180	5,63	7,45	5,85	71	88	10,91
	щи из свежей капусты со сметаной	130	15,03	7,18	24,01	197	291	29,90
	плов из птицы	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	чай с лимоном	20	1,52	0,16	9,7	47	1	1,48
	хлеб пшеничный	20	0,94	0,3	7,9	46	1	1,36
	хлеб ржаной	600	23,81	18,19	65,02	462		55,25
	итого за обед							
полдник		180	0,59	0,08	28,81	96	349	3,95
	комлот из смеси сухофруктов	70	5,35	3,57	52,75	215	441	5,27
	ватрушка с повидлом	250	5,94	3,65	81,56	311		9,22
	итого за полдник	1455	41,92	35,86	235,3	1307		118,50
	итого за день							