

Школа СОШ №30

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

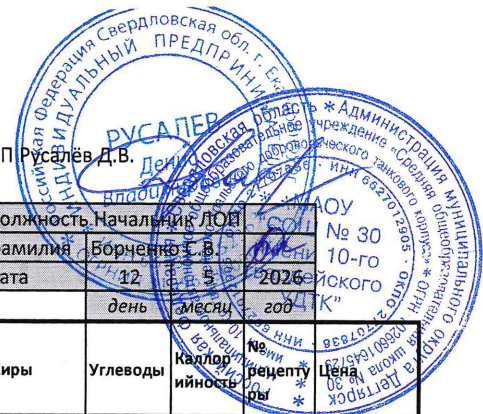
Возрастная категория от 11 лет и старше (летняя площадка)

12 дневное меню

Утверждаю ИП Русалёв Д.В.

Утвердил:

должность Начальник ЛОУ  
 фамилия Борченко Е.В.  
 дата 12.05.2026



Неделя	День недели	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Весь блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	1	Завтрак		омлет натуральный	200	15,84	25,93	5,32	318,7	214
				чай с лимоном	210	0,21	0,04	5,38	24,47	к/к
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к
				масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	13
				яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к
		итого		560	19,52	34,63	40,88	554		
1	1	Обед		борщ с курицей	250	8,99	13,85	11,83	208,6	76
				салат из капусты	100	1,69	5,11	8,22	86,57	35
				рыба, запеченная в молочном соусе	130	28	16,71	4,68	289,7	238
				рис, припущенный с овощами	180	4,85	7,91	47,22	279,7	326
				напиток из шиповника	200	1,15	0,48	30,92	154,5	441
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к
						итого		910	48,63	44,55
		<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>68,13</b>	<b>79,18</b>	<b>167,4</b>	<b>1689</b>	<b>0</b>	
1	2	Завтрак		каша овсяная	250	8,06	11	33,99	268,2	189
				чай с молоком	200	0,98	0,97	6,26	37,84	к/к
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к
				сыр порционно	20	3,56	4,56	0	75	14
				сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442
		Итого		710	16,59	17,74	80,3	565,2	0	
1	2	Обед		суп с рыбой	250	14,22	8,48	12,97	188,5	87
				огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,59	к/к
				биточек мясной с соусом	130	23,05	22,83	14,41	360,3	272
				картофель тушеный	180	3,79	13,77	30,03	259,9	134
				компот из сухофруктов	200	0,95	0	27,1	112,1	402
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к
		Итого		850	45,98	45,61	109,16	1042	0	
		<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>62,57</b>	<b>63,35</b>	<b>189,46</b>	<b>1607</b>	<b>0</b>	
1	3	Завтрак		запеканка творожная с ягодным соусом	200	35,26	27,64	47,07	584,5	224
				чай с сахаром	50	0,12	0,03	4,88	20,23	к/к
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к
				масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	13
				яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к
		Итого		600	38,85	36,33	82,13	816	0	
1	3	Обед		суп крестьянский	250	10,59	15,19	23,1	272,2	80
				огурец свежий	70	0,56	0,07	1,74	9,77	к/к
				гуляш	140	21,18	19,32	6,58	289,4	259
				макароны отварные	180	5,92	10,15	36,5	262,2	332
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к
хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к				
		Итого		690	41,9	45,22	91,57	948,9	0	
		<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>80,75</b>	<b>81,55</b>	<b>173,7</b>	<b>1765</b>	<b>0</b>	

Школа СОШ № 30

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 11 лет и старше (летняя площадка)

12 дневное меню

Утверждаю И.В. Русалёв Д.В.

Утвердил: должность Начальник ЛОП

фамилия Борченко С.В.

дата 12 5 2026

день 12 5 2026

месяц 5 2026

год 2026

№ 30

Неделя	День недели	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Весь блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак		суп молочный с лапшой	250	7,57	8,16	35,01	244,7	189	
				кофейный напиток	200	3,64	3,91	14	106,8		
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16		
				сыр порционно	15	3,56	4,56	0	56,25	14	
				сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	
		Итого			705	18,76	17,84	89,06	591,9		0
1	4	Обед		суп щи	250	9,31	17,18	9,78	232,2	67	
				огурец свежий	70	0,56	0,07	1,74	9,77	к/к	
				котлета рубленая из птицы	120	35,64	22,35	20,39	435,4	314	
				каша гречневая	180	7,06	6,05	31,88	210	323	
				соус томатный №348	50	0,59	2,13	3,23	34,92	348	
				компот из яблок, лимона	200	0,21	0,17	25,23	105,2	к/к	
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к	
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к	
		Итого		920	57,02	48,44	115,9	1143		0	
		<b>Итого за день</b>			<b>1625</b>	<b>75,78</b>	<b>66,28</b>	<b>204,96</b>	<b>1735</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1	5	Завтрак		каша пшеничная	250	9,43	10,57	38,71	289,1	к/к	
				чай с лимоном	210	0,21	0,04	5,48	24,86	к/к	
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к	
				масло порционно	15	0,08	7,25	0,13	99,15	13	
				яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к	
		Итого		615	13,11	19,27	74,37	558,3		0	
1	5	Обед		суп свекольник	250	10,03	16,32	17,81	259	105	
				салат из капусты	100	1,69	5,11	8,23	86,6	35	
				печень, тушенная в соусе	170	22,4	20,45	7,11	328	261	
				картофельное пюре	180	5,2	6,96	29,71	203,1	125	
				компот из сухофруктов	200	0,95	0	27,1	112,1	402	
				хлеб с валетек 8	30	2,26	0,24	14,75	71,59	к/к	
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к	
		Итого		950	43,93	49,33	113,61	1104		0	
		<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>57,04</b>	<b>68,6</b>	<b>187,98</b>	<b>1663</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
1	6	Завтрак		каша дружба	250	8,9	11,81	43,65	317,8	190	
				чай с молоком	200	0,98	0,97	6,26	37,84	к/к	
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к	
				сыр порционно	15	3,56	4,56	0	56,25	13	
				сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	
		Итого		705	17,43	18,55	89,96	596,1		0	
1	6	Обед		суп куриный с лапшой	265	9,72	13,23	118,46	232,1	100	
				салат из капусты	100	1,67	5,11	10,17	94,28	35	
				жракое по домашнему	230	20,27	17,57	21,2	328,3	258	
				компот из ягод	200	0,29	0,07	21,48	88,47	375	
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к	
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к	
				шаньга с картофелем	120	11,59	15,32	64	440,4	460	
		Итого		965	47,19	51,79	258,96	1299		0	
		<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>64,62</b>	<b>70,34</b>	<b>348,92</b>	<b>1895</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Школа СОШ № 30

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 11 лет и старше (летняя площадка)  
12 дневное меню

Утверждаю ИП Русалёв Д.В.

Утвердил: должность Начальник ЛОП

фамилия	Борченко С.В.
дата	12.05.2026

Неделя	День недели	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Весь блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецепта	Цена
2	7	Завтрак		омлет натуральный	200	15,84	25,93	5,32	318,7		214
				чай с лимоном	210	0,21	0,04	5,36	24,31	к/к	
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к	
				масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	13	
				яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к	
		Итого			560	19,52	34,63	40,86	554,2		0
2	7	Обед		суп овсяный	250	10,61	12,71	21,87	244,9	105	
				огурец свежий	70	0,56	0,07	1,74	9,77	к/к	
				шницель рубленый	120	23,61	20,02	9,24	316	282	
				картофельное пюре	90	2,59	3,07	14,84	97,68	125	
				капуста тушеная	90	2,16	6,44	9,33	105,1	132	
				компот из сухофруктов	200	0,95	0	27,1	112,1	402	
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к	
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к	
				Итого	870	44,13	42,8	107,77	1001		0
		<b>Итого за день</b>			<b>1430</b>	<b>63,65</b>	<b>77,43</b>	<b>148,63</b>	<b>1555</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	8	Завтрак		каша ячневая	250	8,2	9,72	32,2	250,7	184	
				кофейный напиток	200	3,64	3,91	14	106,8	к/к	
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к	
				сыр порционно	15	3,56	4,56	0	56,25	14	
				сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	
		Итого			705	19,39	19,4	86,25	597,9		0
2	8	Обед		суп с фрикадельками	250	13,81	6,31	9,13	152,4	111	
				огурец свежий	70	0,56	0,07	1,75	9,77	к/к	
				рыба, запеченная с овощам	250	34,51	30,36	15,82	483,2	267	
				компот из ягод	200	0,29	0,07	21,48	88,47	375	
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к	
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к	
				булочка домашняя	100	9,71	10,57	68,94	409,6	467	
		Итого			920	62,53	47,87	140,77	1259		0
		<b>Итого за день</b>			<b>1625</b>	<b>81,92</b>	<b>67,27</b>	<b>227,02</b>	<b>1857</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	9	Завтрак		запеканка творожная	250	32,31	23,65	27,92	461,2	224	
				чай с сахаром	200	0,12	0,03	4,88	20,23	к/к	
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к	
				масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	13	
				яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к	
		Итого			600	35,9	32,34	62,98	692,7		0
2	9	Обед		суп-пюре с гречками	300	9,58	6,97	61,2	349,2	118	
				огурец соленый	70	0,56	0,07	1,19	9,1	к/к	
				плов по узбекски	250	24,23	28,98	49,51	560,5	266	
				компот из яблок	200	0,08	0,08	25,13	102	372	
				хлеб с йодом	30	2010	0,38	13,36	65,77	к/к	
		Итого			850	2044,45	36,48	150,39	1086		0
		<b>Итого за день</b>			<b>1450</b>	<b>2080,35</b>	<b>68,82</b>	<b>213,37</b>	<b>1779</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Школа

СОШ № 30

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 11 лет и старше (летняя площадка)

12 дневное меню

Утверждаю ИП Русалёв Д.В.

Утвердил: должность Начальник ИОП

фамилия Борченко С.В.

дата 12 05 2026

день 12

месяц 05

год 2026

№ 30

Неделя	День недели	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Весь блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	10-го
2	10	Завтрак		каша рисовая	250	6,16	9,17	39,21	264,9		189	
				чай с молоком	200	0,98	0,97	6,26	37,84	к/к		
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к		
				сыр порционно	20	3,56	4,56	0	75	к/к		
				сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442		
		Итого			710	14,69	15,91	85,52	561,9		0	
2	10	Обед		суп свекольник	250	10,19	16,34	18,14	261,5		105	
				салат из капусты	100	1,97	5,13	10,94	98,89	35		
				тефтели мясные	120	22,9	18,44	7,19	290,9	286		
				соус томатный №348	30	0,62	2,16	3,56	36,5	348		
				макаронные изделия отв.	180	5,03	10,09	32,05	239,3	332		
				напиток из шиповника	200	1,15	0,48	16,4	96,42	441		
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к		
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к		
		Итого			930	45,51	53,13	111,93	1139		0	
		<b>Итого за день</b>			<b>1640</b>	<b>60,2</b>	<b>69,04</b>	<b>197,45</b>	<b>1701</b>		<b>0</b>	
2	11	Завтрак		суп молочный с лапшой	250	7,59	10,27	35,04	264		189	
				чай с лимоном	210	0,21	0,04	5,17	23,53	к/к		
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к		
				масло порционно	20	0,16	14,5	0,26	132,2	13		
				яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к		
		Итого			620	11,35	26,22	70,52	564,9		0	
2	11	Обед		суп овощной с горошком	250	10,68	17,42	17,24	269,4		80	
				огурец свежий	70	0,56	0,07	1,75	9,77	к/к		
				кулеш из перловой крупы с мясом	250	18,72	29,49	8,92	379,9	203		
				компот из ягод	200	0,29	0,07	21,48	88,47	375		
				хлеб с валетек 8	30	2,25	0,24	14,75	71,59	к/к		
				хлеб с йодом	20	1,4	0,25	8,9	43,84	к/к		
		Итого			820	33,9	47,54	73,04	863		0	
		<b>Итого за день</b>			<b>1440</b>	<b>45,25</b>	<b>73,76</b>	<b>143,56</b>	<b>1428</b>		<b>0</b>	
2	12	Завтрак		каша дружба	250	9,11	11,92	41,1	309,4		190	
				чай с молоком	200	0,98	0,97	6,26	37,84	к/к		
				батон подмосковный	40	2,99	1,01	20,25	98,16	к/к		
				масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	13		
				сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	к/к		
		Итого			700	14,16	21,35	87,54	597,5		0	
2	12	Обед		суп гороховый с гречками	300	5,74	4,05	18,78	134,8		99	
				салат из капусты	100	1,52	5,1	9,41	90,46	35		
				запеканка картофельная с мясом курицы	250	19,66	24,46	42,32	468,4	299		
				компот из плодов	200	0,47	0,24	27,27	115,8	396		
				хлеб с йодом	30	2,1	0,38	13,36	65,77	к/к		
				пицца детская	120	15,73	14,44	71,43	479,2	465		
		Итого			1000	45,22	48,67	182,57	1354		0	
		<b>Итого за день</b>			<b>1700</b>	<b>59,38</b>	<b>70,02</b>	<b>270,11</b>	<b>1952</b>		<b>0</b>	