

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БОУ "Образовательный
 центр для детей с ОВЗ"
 Минобразования Чувашии



Осипова Е.Ю.

Приказ № 35-о от 26.03.2026 г.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая жидкая	200	6,98	10,42	25	221,7	1/13*	
			гор.напиток	Чай сладкий	180	0	0,95	11,7	55,38	1/14*	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	80/10/10	11,41	19,98	49,57	423,44	129*	
			фрукты								
				Конфеты шоколадные	25	0,75	2,75	19,25	99	127*	
			<i>итого</i>		405	19,14	34,1	105,52	799,52		
1	1	Обед	закуска	Салат свекольный с изюмом	60	0,42	36	10,8	76,8	172*	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	2,11	3,81	11,62	89,28	204*	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные	90	13,54	2,07	2,51	82,98	19/151*	
			гарнир	Пюре картофельное	130	2,99	3,92	19,5	125,4	6*	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	15,91	64,97	144*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,95	0,8	36,8	164	130*	
<i>итого</i>		740	23,09	46,68	97,14	603,43			110		
1	1	Итого за день:			1145	42,23	80,78	202,66	1402,95		164,74

											54,74
			<i>итого</i>		500	20,87	31,39	116,16	795,34		54,74
1	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	0,79	4,81	5,5	67,82	165*	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	201*	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	55	360,22	6/59*	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,89	84,39	154*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	16,4	130*	
											110
				<i>итого</i>		720	26,1	19,76	123,55	621,82	
1	5	Итого за день:			1220	46,97	51,15	239,71	1417,16		164,74
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	6,04	7,88	25,5	197,4	94*	
			гор.напиток	Чай с соком	200	23	13	0,6	52,92	162*	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	80/10/10	11,46	19,99	49,57	423,44	129*	
			фрукты	Фрукты	100	0,41	0	21	46	161*	
				Вафли	20	1,55	2,54	20,32	100,2	128*	
											54,74
			<i>итого</i>		520	42,46	43,41	116,99	819,96		54,74
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,6	3,74	7	58	29*	
			1 блюдо	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	1/5*	
			2 блюдо	Шницель припущенные из курицы	90	13,23	15,98	6,18	221,14	7*	
			гарнир	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	84	2/24*	
			напиток	Компот фруктовый	180	0,08	0,08	15,91	64,97	153*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
											110
				<i>итого</i>		760	25,36	28,09	104,53	640,41	
2	1	Итого за день:			1280	67,82	71,5	221,52	1460,37		164,74
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	150/50	24,27	18,37	37,07	411,43	23,77*	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*		
											110	
			<i>итого</i>		740	23,31	14,44	146,32	602,58		110	
2	3	Итого за день:			1240,5	45,97	43,07	243,44	1310,68		164,74	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	6,76	10,42	27	228,82	9/78*		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке		200	4,04	3,6	20,08	128,56	155*	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным		80/10	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	
			фрукты	Фрукты		100	1,11	0	16,58	67,34	161*	
			<i>итого</i>			500	17,71	25,71	107,36	631,88		54,74
2	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	75,55	163*		
			1 блюдо	Суп с клецками на курином бульоне		200	5,1	1,72	16,9	103,48	7/64*	
			2 блюдо	Суфле из отварной курицы		90	18,81	16,11	3,96	236,07	12/104	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая, сус томаны со смеанной		120/30	4,38	3,86	20,18	154,47	92*	
			напиток	Чай с соком		180	23	13	0,6	5,2	86*	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
												110
			<i>итого</i>			610	55,96	41,57	83,43	738,77		110
2	4	Итого за день:			1110	73,67	67,28	190,79	1370,65		164,74	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	7,1	7,8	25,5	196,7	157*		
			гор.напиток	Какао с молоком		200	4,12	3,62	19,02	119,9	135*	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		80/10/10	11,46	19,99	49,57	423,44	129*	
			фрукты	Фрукты		100	0,63	0,14	7,29	28	88*	
			<i>итого</i>			500	23,31	11,56	101,38	768,04		54,74
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,98	5	4,01	64,81	165*		

		1 блюдо	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,88	3,06	7,12	75,64	189*	
		2 блюдо	Биточки припущенные из кур	90	13,23	15,98	6,18	221,14	7*	
		гарнир	Пюре картофельное	130	2,99	3,92	19,5	125,4	6*	
		напиток	Компот фруктовый	180	0,08	0,08	15,91	64,97	153*	
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
										110
		<i>итого</i>		740	26,08	28,84	89,52	715,96		110
2	5	Итого за день:		1240	49,39	40,4	190,9	1484		164,74
		Среднее значение за период:		1170,6	58,588	62,454	212,54	1473,1		164,74