"Утверждаю"

Директор ООО "Лиман"

Терешина Н.И.

ООО "Лиман"

Примерное

Пятнадцатидневное

Меню

Для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных

Учреждениях Советского района г. Брянска

на первое полугодие 2026г.

Согласовано

Директор Школы № 3

_____

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	Омлет натуральный с маслом сливочным и салатом из свежей капусты	169	27.00	34.37	6.47	443	210,45/201	68.70
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.13	0.02	14.86	61	375/2015	2.65
			фрукты	фрукт Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	338/2015	34.25
			хлеб	Хлеб	23	1.50	0.23	10.58	50	ПР	1.26
			итого		507	29.03	35.02	41.71	598		106.86
1	1	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	72	88/2015	9.83
			2 блюдо	Плов Школьный с салатом из свежей капусты с огурцом	250	16.30	19.23	36.00	420	291/2015	80.57
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60	375/2015	2.65
			сладкое	Печенье Земляничное	24	1.75	3.82	16.73	108	ПР	12.65
			хлеб черн.	Хлеб	21	1.37	0.21	9.66	46	ПР	1.16
			итого		710	20.9	27.24	83.71	706		106.86
1	1	**Итого за день:**			1217	49.93	62.26	125.42	1304		213.72
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины и салат из соленых огурцов с луком	125	9.88	27.14	299.00	299	260,71/201	Цена
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.58	5.01	145.00	145	302/2015	64.36
			напиток	Напиток витаминный	200			76.00	76	ПР	22.66
			сладкое	Печенье Топленое молоко	28	2.21	4.59	124.00	124	ПР	11.42
			хлеб черн.	Хлеб	22	1.43	0.22	48.00	48	ПР	7.21
											1.21
			итого		525	18.1	36.96	692	692		106.86
1	2	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2.39	5.08	13.00	117	96/2015	6.45
			2 блюдо	Биточки рыбные с сметанным соусом	100	8.23	7.05	2.27	201	256/2015	57.59
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137	304/2015	24.91
			напиток	Кисель из повидла	200	0.10	0.07	29.83	117	ПР	12.27
			сладкое	Печенье Слана ванильное	14	1.12	2.52	9.38	65	ПР	3.86
			хлеб черн.	Хлеб	32	2.05	0.32	14.72	70	ПР	1.78
			итого		746	16.95	19.84	89.65	707		106.86
1	2	**Итого за день:**			1271	35.05	56.8	781.65	1399		213.72
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Московская и овощи натуральные свежие (огурец)	120	10.79	25.41	8.81	306	270,71/201	71.88
			гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2.53	15.70	12.29	203	143/2015	26.82
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132	349/2015	5.73
			сладкое	Сушки ванильные	4	1.08	0.96	8.64	40	ПР	0.99
			хлеб черн.	Хлеб	26	1.69	0.26	11.96	57	ПР	1.44
			итого		500	16.75	42.42	73.71	738		106.86
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский (перловка)	200	1.62	4.07	9.58	86	71/2015	12.04
			2 блюдо	Мясо тушеное с соусом	90	9.52	25.35	2.30	275	256/20156	51.87
			гарнир	Рис отварной	160	3.89	5.73	39.13	224	304/2015	23.04
			напиток	Напиток витаминный	200			19.00	76	ПР	11.42
			сладкое	Печенье Топленое молоко	28	2.21	4.59	18.48	124	ПР	7.21
			хлеб черн.	Хлеб	24	1.56	0.24	11.04	53	ПР	1.28
			итого		702	18.8	39.98	99.53	838		106.86
1	3	**Итого за день:**			1202	35.55	82.4	173.24	1576		213.72
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Филе цыпленка тушеное и салат из свежей капусты с кукурузой	120	14.37	8.37	4.59	151	ТТКN№48,11	67.30
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	158	5.73	6.08	31.98	206	203/2015	22.28
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	219	0.13	0.02	14.93	61	377/2015	4.98
			сладкое	Печенье Земляничное	24	1.75	3.82	16.73	108	ПР	10.21
			хлеб черн.	Хлеб	38	2.47	0.38	5.98	37	ПР	2.09
			итого		559	24.45	18.67	74.21	563		106.86
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103	82/2015	12.25
			2 блюдо	Котлеты рубленные, запеченые с молочным соусом	90	3.01	7.84	8.86	128	273/2015	56.50
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.58	5.01	20.52	145	302/2015	18.20
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	219	0.13	0.02	14.93	61	377/2015	4.98
			сладкое	Печенье Топленое молоко	56	4.42	9.18	36.96	248	ПР	14.38
			хлеб черн.	Хлеб	10	0.86	0.13	4.52	23	ПР	0.55
			итого		775	14.8	27.1	96.72	708		106.86
1	4	**Итого за день:**			1334	39.25	45.77	170.93	1271		213.72
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из свинины Особые	90	4.61	11.01	7.87	149	ТТКN№2	27.58
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137	312/2015	24.91
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	216	0.13	0.02	14.79	60	377/2015	3.82
			кисломол.	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	3.00	2.50	15.30	96	ПР	44.80
			сладкое	Печенье бамбук в ассортименте	9	0.59	1.50	5.66	39	ПР	4.31
			хлеб черн.	Хлеб	26	1.69	0.26	11.96	57	ПР	1.44
			итого		616	13.08	20.09	76.03	538		106.86
1	5	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95	99/2015	15.22
			2 блюдо	Рагу из птицы	125	8.57	8.05	10.86	289	289/2015	41.52
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132	349/2015	5.73
			фрукты	фрукт Яблоко свежее	105	0.42	0.42	10.29	47	338/2015	35.97
			сладкое	Печенье Доброе утро	28	1.82	4.94	16.74	119	ПР	7.73
			хлеб черн.	Хлеб	12	0.78	0.12	5.52	26	ПР	0.69
			итого		720	13.84	18.61	84.57	708		106.86
1	5	**Итого за день:**			1336	26.92	38.7	160.6	1246		213.72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная и спагетти отварные с маслом	179	10.41	17.53	25.79	302	243, 203/20	61.64
			фрукты	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	338/2015	34.25
			сладкое	Печенье Топленое молоко	28	2.21	4.59	18.48	124	ПР	7.21
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60	375/2015	2.65
			хлеб черн.	Хлеб	20	1.30	0.20	9.20	44	ПР	1.11
			итого		542	14.39	22.74	78.27	574		106.86
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0.79	1.95	3.88	36	45/2015	6.11
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.27	16.54	148	102/2015	10.90
			2 блюдо	Плов из отварной свинины	175	14.72	32.87	30.21	476	265/2015	71.57
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	221	0.13	0.02	15.13	62	377/2015	6.73
			сладкое	Печенье Земляничное	24	1.75	3.82	16.73	108	ПР	10.21
			хлеб черн.	Хлеб	24	1.56	0.24	11.04	53	ПР	1.34
			итого		754	24.44	44.17	93.53	883		106.86
2	1	**Итого за день:**			1296	38.83	66.91	171.8	1457		213.72
2	2	Завтрак	закуска	Салат из моркови с сахаром	60	0.06	6.89	0.74	49	62/2015	6.90
			гор.блюдо	Оладьи со сгущеным молоком	170	14.52	10.66	77.20	463	732,733/20	33.68
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2.06	1.80	28.54	139	379/2015	17.72
			сладкое	Десерт Груша	95	0.34	0.13	11.52	49	338/2015	47.11
			хлеб бел.	Батон	10	0.80	0.30	5.40	28	ПР	1.45
			итого		535	17.78	19.78	123.4	728		106.86
2	2	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	1.91	4.06	10.40	94	111/2015	5.83
			2 блюдо	Филе цыпленка тушеное и салат из свежей капусты	140	14.70	9.18	6.20	338	ТТКN№48	65.72
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.58	5.01	20.52	145	302/2015	18.20
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00		25.00	104	ПР	16.38
			хлеб черн.	Хлеб	13	0.85	0.13	5.98	28	ПР	0.73
			итого		703	23.04	18.38	68.1	709		106.86
2	2	**Итого за день:**			1238	40.82	38.16	191.5	1437		213.72
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Нежная и овощи натуральные свежие (огурец)	125	12.85	20.02	13.27	284	ТТКN№5	80.22
			гор.блюдо	Капуста тушеная	140	3.06	5.52	11.84	109	139/2015	21.56
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	216	0.13	0.02	14.79	60	377/2015	3.81
			хлеб черн.	Хлеб	22	1.43	0.22	10.12	48	ПР	1.27
			итого		503	17.47	25.78	50.02	501		106.86
2	3	Обед	1 блюдо	Суп с крупой (рисовой)	250	0.58	4.80	1.72	52	115/2015	6.50
			2 блюдо	Филе минтая запеченое с овощами	90	8.01	3.88	3.08	305	ТТКN№14	63.70
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137	312/2015	24.91
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	216	0.13	0.02	14.79	60	377/2015	3.82
			сладкое	Печенье Топленое молоко	28	2.21	4.59	18.48	124	ПР	7.21
			хлеб черн.	Хлеб	13	0.85	0.13	5.98	28	ПР	0.72
			итого		747	14.84	18.22	64.5	706		106.86
2	3	**Итого за день:**			1250	32.31	44	114.52	1207		213.72
2	4	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0.94	3.07	5.68	54	45/2015	9.74
			гор.блюдо	Биточки из свинины	90	11.86	20.32	6.08	255	ТТКN№32	58.51
			гор.блюдо	Картофель тушеный по-домашнему	150	2.55	5.25	19.20	134	ТТКN№13	29.95
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132	349/2015	5.73
			хлеб черн.	Хлеб	27	1.76	0.27	12.42	59	ПР	1.48
			хлеб бел.	Батон	10	0.80	0.30	5.40	28	ПР	1.45
			итого		537	18.57	29.3	80.79	662		106.86
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с гречкой	250	2.50	3.01	17.41	107	ТТКN№36	10.60
			2 блюдо	Сердце в соусе	70	9.16	6.43	2.00	270	262/2015	67.31
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	158	5.73	6.08	31.98	206	203/2015	22.28
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	218	0.13	0.02	14.93	61	377/2015	4.98
			хлеб черн.	Хлеб	30	1.95	0.30	13.80	66	ПР	1.69
			итого		726	19.47	15.84	80.12	710		106.86
2	4	**Итого за день:**			1263	38.04	45.14	160.91	1372		213.72
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из свинины Особые	70	3.59	8.57	6.12	116	ТТКN№2	21.43
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3.82	4.05	21.32	137	203/2015	14.17
			сладкое	Десерт банан	55	0.96	0.32	13.48	65	338/2015	21.88
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	216	0.13	0.02	14.79	60	377/2015	3.82
			кисломол.	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	3.00	2.50	15.30	96	ПР	44.80
			хлеб черн.	Хлеб	14	0.91	0.14	6.44	31	ПР	0.76
			итого		585	12.41	15.6	77.45	505		106.86
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103	82/2015	12.23
			2 блюдо	Гуляш из свинины и рис отварной	250	13.47	31.10	41.73	502	260/2015	82.78
			сладкое	Сушки ванильные	4	1.08	0.96	8.64	40	ПР	1.09
			напиток	Напиток из варенья (повидла)	200	0.12		26.56	107	387/2015	9.03
			хлеб черн.	Хлеб	31	2.02	0.31	14.26	68	ПР	1.73
			итого		735	18.49	37.29	102.12	820		106.86
2	5	**Итого за день:**			1320	30.9	52.89	179.57	1325		213.72
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с маслом и сыром	55	7.30	7.20	25.36	196	1,15/2015	64.67
			гор.блюдо	Каша молочная жидкая овсяная с маслом сливочным	215	8.01	13.14	35.09	292	182/2015	30.59
			сладкое	Печенье Топленое молоко	28	2.21	4.59	18.48	124	ПР	7.21
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	217	0.13	0.02	14.86	61	ПР	4.39
			итого		515	17.65	24.95	93.79	673		106.86
3	1	Обед	Закуска	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0.94	3.07	5.68	54	45/2015	9.74
			1 блюдо	Суп крестьянский с перловой крупой	250	1.48	4.92	6.09	76	98/2015	9.41
			2 блюдо	Плов Школьный	140	14.00	14.10	24.50	281	291/2015	66.97
			сладкое	Печенье земляничное	24	1.75	3.82	16.73	108	ПР	10.21
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	220	0.11	0.03	15.14	61	ПР	6.14
			хлеб бел.	Батон	30	2.40	0.90	16.20	83	ПР	3.02
			хлеб черн.	Хлеб	25	1.63	0.25	11.50	55	ПР	1.37
			итого		749	22.31	27.09	95.84	718		106.86
3	1	**Итого за день:**			1264	39.96	52.04	189.63	1391		213.72
3	2	Завтрак	закуска	Винегрет овощной	60	0.41	3.65	2.91	46	67/2015	8.58
			гор.блюдо	Печень по строгановски	70	0.62	6.06	2.74	77	255/2011	58.18
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137	312/2015	24.91
			напиток	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0.35	0.08	29.85	122	348/2015	10.09
			сладкое	Печенье бамбук в ассортименте	8	0.59	1.50	5.66	39	ПР	3.82
			хлеб черн.	Хлеб	23	1.50	0.23	10.58	50	ПР	1.28
			итого		511	6.53	16.32	72.19	471		106.86
3	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.41	3.65	2.91	46	67/2015	8.58
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.27	16.54	148	102/2015	10.90
			2 блюдо	Филе цыпленка тушеное	90	14.04	7.56	2.97	161	ТТКN№48	60.62
			гаринр	Каша рассыпчатая гречневая	160	4.88	5.34	21.89	155	302/2015	19.41
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132	349/2015	5.73
			хлеб черн.	Хлеб	29	1.89	0.29	13.34	64	ПР	1.62
			итого		789	27.37	22.2	89.66	706		106.86
3	2	**Итого за день:**			1300	33.9	38.52	161.85	1177		213.72
3	3	Завтрак	закуска	Икра свекольная	60	1.61	4.64	8.67	83	75/2015	16.47
			гор.блюдо	Котлета рубленная из цыплят	80	12.24	23.52	12.37	310	295/2015	52.23
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.58	5.01	20.52	145	302/2015	22.66
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132	349/2015	5.73
			сладкое	Печенье Доброе утро	28	1.82	4.94	16.74	119	ПР	7.73
			хлеб черн.	Хлеб	37	2.41	0.37	17.02	81	ПР	2.04
			итого		555	23.32	38.57	107.33	870		106.86
3	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	90	88/2015	12.28
			2 блюдо	Мясо духовое	125	9.02	21.89	10.71	322	258/2015	42.13
			напиток	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0.35	0.08	29.85	122	348/2015	10.09
			фрукты	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	338/2015	34.20
			сладкое	Вафли сливочные	20	0.74	5.78	13.22	108	ПР	7.61
			хлеб черн.	Хлеб	10	0.86	0.13	4.52	23	ПР	0.55
			итого		705	13.14	33.23	76	709		106.86
3	3	**Итого за день:**			1260	36.46	71.8	183.33	1579		213.72
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые со сметаной	140	9.56	5.93	13.46	226	297/2015	67.37
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	158	5.73	6.08	31.98	206	203/2015	22.28
			напиток	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0.78	0.05	27.63	114	348/2015	10.29
			сладкое	Печенье бамбук в ассортименте	8	0.59	1.50	5.66	39	ПР	3.82
			хлеб бел.	Батон	20	1.60	0.60	10.80	55	ПР	2.02
			хлеб черн.	Хлеб	19	1.24	0.19	8.74	42	ПР	1.08
			итого		545	19.5	14.35	98.27	682		106.86
3	4	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2.39	5.08	13.00	117	111/2015	6.45
			2 блюдо	Котлета Московская и салат из соленых огурцов с луком	120	10.83	26.89	9.01	321	270/2015	66.66
			гарнир	Рагу из овощей	150	2.53	15.70	12.29	203	143/2015	26.82
			сладкое	Сушки ванильные	4	1.08	0.96	8.64	40	ПР	1.07
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	217	0.13	0.02	14.86	61	377/2015	4.39
			хлеб черн.	Хлеб	27	1.76	0.27	12.42	59	ПР	1.47
			итого		768	18.72	48.92	70.22	801		106.86
3	4	**Итого за день:**			1313	38.22	63.27	168.49	1483		213.72
3	5	Завтрак	закуска	Салат из моркови с сахаром	70	0.07	8.03	0.86	57	62/2015	8.04
			гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом и яблоко свежее	165	10.07	7.96	33.69	247	222/2015	79.31
			сладкое	Плюшка Детская	50	3.00	9.60	31.10	194	ПР	15.12
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	217	0.13	0.02	15.00	61	377/2015	4.39
			итого		502	13.27	25.61	80.65	559		106.86
3	5	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский (перловка)	250	2.02	5.09	11.98	107	96/2015	15.03
			2 блюдо	Биточки из свинины	90	11.86	20.32	6.08	255	ТТКN№32	59.27
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	210	304/2015	21.57
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132	349/2015	5.73
			сладкое	Печенье Бамбук в ассортименте	8	0.59	1.50	5.66	39	ПР	3.82
			хлеб черн.	Хлеб	26	1.69	0.26	11.96	57	ПР	1.44
			итого		724	20.47	32.63	104.37	800		106.86
3	5	**Итого за день:**			1226	33.74	58.24	185.02	1359		213.72