



Приложение к приказу 265/10 от 01.09.25

Школа МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1"
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор
фамилия А.Г. Оводова
дата 1 9 2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	8,11	8,7	39,74	270,37	173	
				Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	59,25	ПР	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	
				Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6	ПР	
			итого		565	18,85	25,02	94,1	644,22		0
1	1	Итого за день:			565	18,85	25,02	94,1	644,22		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из печени	100	18,07	11,41	3,07	209,67	288	
				Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213,32	174,2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	ПР	
			итого		590	27,82	16,54	82,32	592,24		0
1	2	Итого за день:			590	27,82	16,54	82,32	592,24		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	90	7,13	6,19	7,45	114,22	239	
				Картофельное пюре	150	3,05	4,44	20,91	136,25	128	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	62	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	94	ПР	
			фрукты	Банан	150	1,5	0,48	21	69,9	ПР	
			итого		630	14,84	11,35	84,14	476,37		0
1	3	Итого за день:			630	14,84	11,35	84,14	476,37		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель	90	14,35	16,8	1,11	212,93	267	
				Греча рассыпчатая	150	6,44	5,69	29,1	193,04	171,1	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	376	

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			овощи	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	ПР	
				Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93	330	
			итого		610	25,52	24,07	70,76	582,46		0
1	4		Итого за день:		610	25,52	24,07	70,76	582,46		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	13,27	19,96	2,36	242,85	211	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			фрукты	Груша	180	0,7	0,5	18,54	117	ПР	
			итого		570	17,03	20,7	55,48	489,9		0
1	5		Итого за день:		570	17,03	20,7	55,48	489,9		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная с изюмом	200	7,85	8,65	46,83	298,11	267	
				Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	59,25	171,1	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ПР	
				сыр	15	3,48	4,42	0	54,6	ПР	
			итого		615	16,04	22,36	101,87	640,46		0
2	1		Итого за день:		615	16,04	22,36	101,87	640,46		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	160	7,98	11,48	26,68	263,61	39	
				Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,13	2,11	20,85	331	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,13	2,43	26,63	142,21	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			овощи	Салат зеленый с огурцами	100	1,05	10,13	2,05	103,56	17	
			итого		530	15,74	25,41	77,53	602,23		0
2	2		Итого за день:		530	15,74	25,41	77,53	602,23		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Кура, тушеная в соусе с овощами	130	10,56	15,83	7,55	215,66	292	
				Рис отварной	150	3,59	4,51	37,71	205,77	171,2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	

			фрукты	Груша	150	0,6	0,45	18,54	97,6	ПР	
			итого		670	17,91	21,03	98,58	650,28		0
2	3	Итого за день:			670	17,91	21,03	98,58	650,28		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	170	29,75	20,62	31,87	437,16	222	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	
			итого		510	33,37	21,27	76,65	617,72		0
2	4	Итого за день:			510	33,37	21,27	76,65	617,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы	90	13,73	16,73	11,92	253,04	294	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213,32	204	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	86	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	
			овощи	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,15	3,48	75,82	23	
			итого		580	24,67	28,01	92,63	700,18		0
2	5	Итого за день:			580	24,67	28,01	92,63	700,18		0
		Среднее значение за период:			587	21,179	21,576	83,406	599,606		0