

Школа

МАОУ СОШ № 8

Утвердил:

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

директор

Н.В. Гончарук

01 09 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	210	5.24	6.84	27.74	191.96	18/4	50.91
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/1	25.9
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6.66	12.7	9.51	180.96	3/13	44.33
			фрукты								
				Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35		3.9
			итого		500	17.68	23.23	68.32	546.64		125.04
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3.9	4.65	15.01	96.71	7/2	38.27
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	110	12.37	13.4	13.78	239.05	37/8	58.46
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	6.83	45.65	265.93	40/3	20.2
			напиток	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/10	4.08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35		4.03
			хлеб черн.								
			итого		700	27.6	25.38	100.96	716.84		125.04
1	1	Итого за день:			1200	45.28	48.61	169.28	1263.48		250.08
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет паровой с маслом	160	15.57	16.96	32.71	295.31	12/7	92.41
				Салат из припущенной моркови с маслом	100	0.69	3.57	6.57	58.17	29/1	20.02
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	9.84	38.66	27/1	8.98
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			фрукты								
			итого		500	19.02	20.81	67.88	481.7		125.04
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной, с курой	210	5.33	9.57	15.01	149	11/2	30.02

			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса рыбы с соусом	100	10	11.46	6.96	179.68	12/7	60.81
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	14.98
			напиток	Кисель "Витошка"	200	0.11	0.04	26.96	105.54	18/10	15.6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			хлеб черн.								
			итого		700	23.38	24.31	101.8	707.72		125.04
1	2	Итого за день:			1200	42.4	45.12	169.68	1189.42		250.08
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6.53	5.97	32.55	208.44	16/4	39.34
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/1	17.6
			хлеб	Бутерброд с сыром	55	8.25	10.93	18.76	142.15	2/13	26.1
			фрукты	Яблоко	150	0.6	0.6	17.4	73.02		42
			итого		605	15.62	17.6	83.31	479.35		125.04
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	6.06	6.43	49.22	261.58	2/2	28.36
			2 блюдо	Кнели мясные паровые	100	11.57	13.52	7.71	185.4	43/8	54.74
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	3/3	32.23
			напиток	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/10	6.08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			хлеб черн.								
			итого		700	23.46	23.9	107.6	706.93		125.04
1	3	Итого за день:			1305	39.08	41.5	190.91	1186.28		250.08
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом сливочным	200	7.82	7.98	34.48	233.02	2/4	45.1
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0.35	0.35	19.94	79.96	3/10	24.16
			хлеб	Бутерброд с сыром	57	7.11	7.78	18.76	149.16	4/13	40.78
			фрукты								
				Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37		15
			итого		517	15.75	16.17	75.24	471.51		125.04

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	260	5.79	6.06	45.8	135.72	22/2	19.82
			2 блюдо	Плов с мясом и овощами	200	18.32	17.87	38.33	459.34	4/9	83.99
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	17.6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.63
			хлеб черн.								
			итого		700	26.99	24.29	117.49	740.36		125.04
1	4	Итого за день:			1217	42.74	40.46	192.73	1211.87		250.08
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	220	5.71	6.97	44.48	262.4	9/4	55.46
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	17.6
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	80	9.98	12.83	18.89	225.74	3/13	51.98
			фрукты								
			итого		500	15.93	19.9	77.97	543.88		125.04
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной и курой	210	4.41	6.51	18.64	164.1	15/4	28.92
			2 блюдо	Биточки (котлеты) мясные	100	13.35	14.19	8.36	187.83	5/9	54.47
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	17.19
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	20.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			итого		700	26.72	24	103.05	713.03		125.04
1	5	Итого за день:			1200	42.65	43.9	181.02	1256.91		250.08
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6.87	8.93	34.19	224.98	11/4	48.7
				Йогурт	125	3.63	4	5.88	73.2		48
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	24.44
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								

			итого		565	16.78	16.53	82.93	522.51		125.04
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	5.72	6.95	16.54	195.72	12/2	27.97
			2 блюдо	Биточки (котлеты) мясные с соусом	110	12.16	13.5	7.53	138.85	23/8	50.21
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.63	3.18	38.26	196.75	43/3	24.3
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10	18.66
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			итого		700	24.87	23.92	104.33	709.07		125.04
2	6	Итого за день:			1265	41.65	40.45	187.26	1231.58		250.08
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом	200	5.97	8.27	33.68	201.11	15/4	45.1
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/1	25.9
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	35	5.27	4.12	9.38	97.37	2/13	23.77
			фрукты	Яблоко	100	0.5	0.5	14.5	60.85		26.37
				Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.64	72.51		3.9
			итого		575	17.52	16.58	87.59	528.21		125.04
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с курой	210	4.93	6.2	11.53	118.44	31/2	30.86
			2 блюдо	Каша гречневая по-купечески с мясом и овощами	250	21.54	21.87	61.43	475.31	12/8	74.84
			гарнир								
			напиток	Компот из ягод	200	0.12	0.04	11.94	46.52	6/10	15.44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			итого		700	29.23	28.37	103.66	729.83		125.04
2	7	Итого за день:			1275	46.75	44.95	191.25	1258.04		250.08
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	24.86	14.57	22.64	323.11	37/8	79.78
				Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	63.48	46/3	8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/1	5.6
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9

[illegible]

2	10	Обед	гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	24.44
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	90	9.98	12.83	18.89	225.74	3/13	60.87
			фрукты								
			итого		500	20.49	25.1	77.18	585.49		125.04
			закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний с мясом кур и сметаной	250	4.43	8.38	25.66	157.68	10/2	40.72
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом	180	19.76	21.81	21.33	358.32	3/9	51.68
			гарнир								
2	10	Обед	напиток	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	17.38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
				Подгарнировка из свежих помидор с маслом	30	0.31	1.82	1.44	23.03	20/1	11.36
			итого		700	28.16	32.33	90.37	716.19		125.04
			Итого за день:		1200	48.65	57.43	167.55	1301.68		250.08