

Школа **МАОУ СОШ № 8**

Утвердил:

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

01 09 2025

день месяц год

Н.В. Гончарук

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
			<i>итого</i>		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.								
			<i>итого</i>		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								
			<i>итого</i>		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.								
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		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.								
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		517	15.75	16.17	75.24	471.51		125.04

			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								
				<i>итого</i>	500	20.49	25.1	77.18	585.49		125.04
2	10	Обед	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								
			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
				<i>итого</i>	700	28.16	32.33	90.37	716.19		125.04
2	10	Итого за день:			1200	48.65	57.43	167.55	1301.68		250.08

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931228

Владелец Гончарук Наталья Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026