

Школа **МАОУ Иволгинская СОШ**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

**7-11 лет**

фамилия

**Деметрел С В**

дата

**10 2 2026**

день месяц год



№ п/п	День недели	Примерный прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	TK	Итого		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники из полуфабриката промышленного производства	150	6	6	55	374	395	65		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,21	0	7,22	29,74	TK №7	10		
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5		
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №6	20		
			итого			520	9	6,46	92,44	502,63		100	
1	1	Обед	закуска	салат из свеклы с морковью и зеленым горошком	60	1,06	2,47	4,51	44,49	53	10		
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми и мясным фаршем	200	6,15	7,66	14,98	153,67	98	10		
			2 блюдо	вареники из полуфабриката промышленного производства	185	6	6	64	330	99	65		
			гарнир										
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0	14,25	57,79	431	5		
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5		
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5		
			итого			707	17,24	16,65	123,16	708,33		100	
			1	1	<b>Итого за день:</b>			1277	26,24	23,11	215,6	1211,26	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеница вязкая	200	6,27	7,32	32,6	221,74	184	35		
			гор.напиток	чай "каркаде"	200	0	0	13,2	52,78	461	10		
			хлеб										
			фрукты										
			закуска	бутерброд с сыром	60	6,12	6,02	9,73	118,74	3	25		
			сладкое	крекель сахарный	60	5,56	6,94	42,9	256,11	415	30		
итого			540	17,87	20,28	86,43	649,38		100				
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо	суп домашний с лапшой и мясным фаршем	210	5,66	5,41	23,74	166,5	129	15		
			2 блюдо	макароны с ветчиной и томатом	220	13,98	6,6	42,12	355,5	2571	50		
			гарнир										
			напиток	компот из юртки	200	0	0	6,78	27,09	494	5		
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5		
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5		
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №6	20		
			итого			780	24,42	12,73	105,58	708,47		100	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1330	42,39	33,01	204,01	1358,69		200		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлеты московские/рис отварной	240	14,21	20,2	40,16	395,37	270/325	65		
			гор.напиток	чай с молоком или сливками	230	1,39	1,43	2,3	27,97	378	10		
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5		
			фрукты										
			сладкое	печенье обогащенное	20	1,46	1,9	14,43	80,9		20		
			итого			520	19,05	23,79	69,61	569,43		100	
1	3	Обед	закуска	салат "свеколка"	60	0,69	6,04	4,05	73,25	50	10		
			1 блюдо	щи из свежей капусты с мясным фаршем	200	2,98	6,27	5,3	90,43	87	10		
			2 блюдо	глюз из свинины	240	11,04	24,46	41,09	429,12	265	60		
			гарнир										
			напиток	кисель из "каркаде"	200	0,01	0	24,25	98,97	355	10		
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5		
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5		
			итого			760	18,7	37,29	100,13	812,15		100	
			1	3	<b>Итого за день:</b>			1280	37,75	61,08	169,74	1381,58	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая	200	6,65	9,24	46,94	268,06	184	30		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,23	0	6,04	33,06	TK №7	5		
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный с маслом	40	2,04	6,51	12,8	135,89	TK №21/13	15		
			фрукты										
			сладкое	яйца вареные	40	4,98	4,49	0,27	61,3	209	20		
			сладкое	батончик злаковый	30	0	0	0	0		30		
итого			510	14,18	22,24	66,05	528,43		100				
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой и мясным фаршем	220	4,32	4,85	17,62	130,08	98	10		
			2 блюдо	котлеты, биточки, ошпаренные рубленые	90	6,73	20,86	8,4	258,78	252	40		
			гарнир	каша рассыпчатая гречневая	150	7,33	6,77	33,23	222,88	171,1	10		
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	349	5		
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный с маслом	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5		
			хлеб черн.	ржаной	20	1,32	0,18	8,46	40,79		5		
			сладкое	батончик злаковый	20	0	0	0	0		25		
			итого			730	23,69	32,74	94,97	759,74		100	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1240	37,87	54,68	163,02	1296,17		200		



1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с ветчиной и томатом	240	15,26	7,2	45,97	387,98	257,1	65
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	16,17	64,63	348	10
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5
			фрукты								
			сладкое	вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2		20
			итого		500	18,09	8,45	98,05	619,98		100
1	5	Обед	закуска	салат витаминный (1-ый вариант)	60	0,88	2,96	3,88	45,29	41	10
			1 блюдо	суп картофельный с горохом и мясным фаршем	240	5,98	4,72	13,51	120,72	102	10
			2 блюдо	гуляш из свинины	90	7,34	20,55	2,3	223,78	260	50
			гарнир	рис отварной	150	3,7	6,3	32,7	202,2	325	10
			напиток	чай с сахаром и лимоном	202	0,03	0	14,25	57,79	4311	10
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5
			итого		802	21,81	35,05	92,08	773,16		100
			Итого за день:		1302	40	43,5	190,13	1393,14		200
2	1	Завтрак	гор.блюдо	пельмени мясные отварные с маслом сливочным (1 вариант)	160	9,3	25,75	12,7	320,02	392	65
			гор.напиток	чай с молоком или сливками	200	1,51	1,55	2,48	30,3	378	10
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	40	2,65	0,35	16,98	61,58	TK №21	5
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	TK №21	20
			итого		500	13,85	28,05	41,84	478,8		100
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем с мясным фаршем	200	3,51	5,25	10,81	105,84	82	10
			2 блюдо	пельмени мясные отварные с маслом сливочным (1-ый вариант)	240	13,94	38,52	19,04	480,03	392	50
			гарнир								
			напиток	чай с молоком или сливками	200	0,65	0,62	1,11	12,84	378	10
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	60	3,97	0,53	25,43	122,39	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	TK №21	20
			итого		630	24,47	45,68	79,01	829,28		100
Итого за день:		1330	38,33	73,73	120,95	1308,18		200			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные/пюре картофельное	250	12,79	19,53	32,58	357,98	245/339	70
			гор.напиток	чай "каркаде"	200	0	0	14,87	58,65	461	5
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5
			фрукты								
			сладкое	вафли	20	0,56	0,88	15,48	70,8		20
			итого		500	15,34	20,45	75,43	548,62		100
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с макаронами изделиями и картофелем с мясным фаршем	200	3,72	4,63	14,58	115,17	112	10
			2 блюдо	плов из свинины	240	22,09	49,14	42,9	703,38	255	55
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,21	0	7,22	29,74	TK №7	5
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5
			сладкое	вафли	20	0,56	0,88	15,48	70,8		20
			итого		720	30,56	54,95	105,58	1041,47		100
			Итого за день:		1220	45,9	75,4	161,01	1590,06		200
2	3	Завтрак	гор.блюдо	книш рисовая вязкая	150	4,53	6,71	23,21	191,73	184	30
			гор.напиток	чай с молоком или сливками	285	1,51	1,55	2,48	30,3	378	10
			хлеб								
			фрукты								
			закуска	бутерброд с маслом	60	1,33	8,42	6,3	114,37	1	20
			сладкое	крекель сахарный	190	7,39	13,49	59,54	368,76	415	40
			итого		575	14,78	30,17	98,53	725,16		100
2	3	Обед	закуска	салат витаминный (1-ый вариант)	60	0,88	2,96	3,88	46,29	41	10
			1 блюдо	рассольник ленинградский с фаршем	200	3,37	6,57	13,13	125,82	96	10
			2 блюдо	наггетсы	60	12,34	4,77	0	172,54		55
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	30,9	168,2	209	10
			напиток	компот из кураги	200	0	0	13,07	52,25	494	5
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5
			итого		750	25,97	19,52	88,42	707,28		100
			Итого за день:		1335	40,73	49,89	164,95	1432,44		200



2	4	Завтрак	гор.блюдо	плов из свинины	220	10,13	20,15	37,73	373,23	265	55
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	222	0,03	0	14,25	57,79	431	10
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	40	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5
			фрукты								
			сладкое	печенье	20	1,5	1,96	14,68	85,4		20
			итого		502	13,85	22,37	79,58	575,61		100
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и фаршем	200	5,13	4,64	26,3	169,37	101	10
			2 блюдо	тефтели рыбные	100	9,73	14,57	11,36	215,87	245	40
			гарнир	пюре картофельное	150	3,06	4,98	21,22	142,11	335	15
			напиток	чай "каркаде"	200	0	0	13,2	52,79	461	5
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	50	3,31	0,44	21,2	101,96	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,28	12,72	61,19		5
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №6	20
			итого		830	24,02	25,27	113,5	781,31		100
2	4	Итого за день:		1332	37,67	47,64	193,08	1356,92		200	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	маггетон/макаронные изделия	240	13,63	7,88	30,9	249,89	209	85
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,08	2,05	11,47	73,35	TK №30	10
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	40	2,85	0,35	16,96	81,66	TK №21	5
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №6	20
			итого		580	19,16	10,46	66,83	442,83		100
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с фаршем	200	3,08	6,38	5,5	92,53	87	10
			2 блюдо	котлеты, биточки (сальные)	100	8,73	20,88	8,4	258,79	268	50
			гарнир	рис с овощами	150	3,92	4,2	37,69	204,43		20
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0	14,25	57,79	431	10
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,28	12,72	61,19		5
			итого		710	19,74	31,98	91,29	733,92		100
2	5	Итого за день:		1290	38,9	42,48	158,11	1176,75		200	
Среднее значение за период:				1288,5	38,579	50,46	176,06	1350,74		200	