

«Утверждено»
 Директор ООО «Агроинвест»
 « 9 » 01 2025 г.
 Демьянчук Д.А.



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

«Муниципальное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
 « 9 » 01 2025 г.
 Демьянчук Д.А.
 Директор

Пример пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
1 неделя День первый								
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за завтрак	500	18,135	35,45	54,75	629,235		
	Суп вермишевый с курицей	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148	
	Капша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168	
	Уши из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277	
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	760	25,08	21,92	90,35	661,10		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5		
	Итого за день:	1560	45,465	59,09	208,97	1582,835		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя / день второй							
Завтрак I	Каша молочная пшеница	200/10	9,28	8,06	28,4	182,00 № 77	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50 № 7	
	Кефир с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00 № 397	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50 № 6	
	Итого за завтрак	500	22,345	32,08	87,99	711,8	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	30,1	135 № 76	
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75 № 19	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	35,2	196,00 № 218	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	23,50	26,12	113,25	791,85	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	46,15	58,505	228,755	1627,495	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День третий							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовыми соусом	150,70	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Итого за завтрак	540	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Суп картофельный с горохом луковым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282	
	Напиток из ягод: см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
		Итого за обед	750	32,27	29,58	122,63	890,48	
Полдник	Сок в наливке: дальний ушаповкс	200			20,00	96,00		
	Пирог с яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27		
	Итого за день:	1590	66,95	63,49	224,54	1750,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,45	29,325	
Итого за завтрак		500	26,82	51,13	43,61	770,25	
Обед	Бульон из свежей капусты с картофелем и свеклой	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№57
	Пюре из курицы с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед		760	20,63	24,89	92,25	673,25
Подливки	Сос. в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подливки		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	47,755	76,325	163,395	1567,34	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День пятый								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Итого за завтрак	510	25,57	29,57	83,7	713,16		
Обед	Суп картофельный с мясом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140	
	Плов со свиной и свежими овощами	150/50/30	21,6	13,9	39,9	371	№ 443	
	Нашпик из ягца с/х	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	730	36,61	20,21	107,92	753,30		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70		
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7		
	Итого за день:	1540	71,28	66,48	230,52	1824,16		

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День шестой						
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686	
	Йогурт вареное с клубничной икрой	40/20	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	510	19,13	15,42	113,07	668,24	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165 № 113	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211 № 39	
	Пюре картофельное	150	4,20	9,00	29,20	217,27 № 321	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	31,01	21,32	101,91	777,37	
Подзник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305		7,535	33,845	
	Итого за подзник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1560	50,445	37,047	242,515	1569,455	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День седьмой								
Завтрак I	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00		
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
Итого за завтрак		500	18,14	35,45	54,75	629,24		
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148	
	Кашута тушеная	150	3,78	6,9	16,05	141		
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282	
	Напиток ягод с м.	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед		760	24,36	24,41	88,17	645,85	
	Полдник	Сок в наливке (чайной) сладковат	200			20,00	90,00	
Пирог с повидлом		100	2,25	1,72	43,87	202,50		
Итого за полдник		300	2,25	1,72	63,87	292,5		
Итого за день:		1560	44,745	61,58	206,79	1567,585		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		
2 недели День восьмой							
Завтрак 1	Омлет картофельный с зеленым горошком	150,30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	23,81	45,89	42,67	706,25	
	Суп картофельный с горохом лушеним	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
Обед	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,15	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	28,11	23,72	114,25	812,03	
	Сок виноградный узваром	200			20,00	90,00	
Полдник	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,555	123,845	
	Итого за день:	1550	52,225	69,915	184,455	1642,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День девятый								
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,78	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
Итого за завтрак		540	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	230/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168	
	Напиток из молока с м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед		760	33,15	21,97	101,98	760,30	
Полдник	Сыр в масле с уксусом и майонезом	300			20,00	90,00		
	Перец с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
Итого за полдник		300	7,2	8,85	26,07	223,27		
Итого за день:		1600	67,83	55,88	203,89	1620,63		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели день десятый							
Завтрак I	Каши молочная "Дружба"	200/10	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 81
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр твердый	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Кефир с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
Итого за завтрак		500	18,83	25,36	99,19	725,18	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Баклаж мясные с соусом и свежими овощами	200/50/30	16,8	20,57	39,86	361,1	№ 150
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Итого за обед		790	23,70	25,67	101,10	680,20
Подник	Сок в невидимой упаковке	200			20,00	90,00	
	Яб. сок	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1590	42,83	51,335	227,825	1529,225	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 июля - День единства							
Завтрак I	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Итого за завтрак		510	27,85	25,69	79,34	665,16	
Обед	Плов из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Трuffle куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,9	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Напиток из сока см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед		760	17,96	28,04	102,59	715,20
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
Итого за полдник		300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1570	54,91	70,43	220,83	1738,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День двенадцатый							
Завтрак 1	Ванильный доушише со сметаной	135,50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200:5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	550	13,64	10,51	120,25	630,09	
Обед	Сольенка по - домашнему с курой и сметаной	250:10:10	3	5,75	24,12	171	№157
	Щеи картофельные	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 121
	Котлета рыбная	100	1,3	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Лангетс из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед	770	23,05	21,90	102,36	744,05		
Подлив	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,90	
	Яблочко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подлив		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1620	36,99	32,712	250,14	1497,98	