

МБОУ "СОШ № 15"



Утверждаю:  
 Директор МБОУ "СОШ № 15"  
 А.Н. Луцаков

### Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

15.07.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9	15	60	319	м181	21,2		
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	6	8	15	144	м3	16,36		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	101	м379	12,79		
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67		
			фрукты										
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5 %	200	6	5	22	156	пр.п	29,5		
			<i>итого</i>				750	27	32	138	836		83,52
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые огурец	60	0	0	1	7	пр.п	6,93		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90	м88	16,82		
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный из говядины	90	16	32	7	384	м267	60,07		
			гарнир	Каша вязкая пшеничная	150	4	4	25	152	м302	7,12		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	м349	3,6		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	1	30	140	пр.п	3,95		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	15	69	пр.п	2,54		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	м338	5,5		
			<i>итого</i>				940	29	42	128	1022		106,53
							1690	56	74	266	1858		190,05
1	1	<b>Итого за день:</b>											
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш/макаронные изделия отварные	240	18,0	9,0	31,0	351,0	л437/м309	66,99		
			закуска	Овощи порционно (капуста квашеная)	60	1	3	5	51	пр.п	8,29		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	10	40	м358	1,88		
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67		
			фрукты										
			<i>итого</i>				550	23,0	13,0	71,0	558,0		80,83
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые помидор	60	1	0	2	13	пр.п	9,24		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	10	12	34	180	м102	15,06		
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,0	6,0	14,0	138	м232	61,17		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,0	2,0	19,0	110	м312	22,89		



			<i>итого</i>		800	28	27	98	711		104,23
1	4	<b>Итого за день:</b>			1470	55,0	64,0	201,0	1583,0		224,45
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов (из говядины)/каша вязкая (гречневая)	250	35	22	24	317	м255/м302	69,81
			закуска	Икра кабачковая	60	2	4	9	80	пр.п	15,5
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	5,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	32,0	133	м349	3,6
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	2,96
			<i>итого</i>		680	43	29	114	776		101,04
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые огурец	60	0	0	1	7	пр.п	6,93
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,0	6,0	18,0	118	м112	11,33
			2 блюдо	Птица отварная	90	38	21,0	0,0	268,0	м288	65,03
			гарнир	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	4,0	21,0	23,0	216	м142	23,1
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	17,0	73	м358	9,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	3,95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	2,54
			<i>итого</i>		840	51	49	104	891		122,48
1	5	<b>Итого за день:</b>			1520	94	78	218	1667		223,52
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром и маслом	150	18,0	47,0	3,0	512,0	м211	68,29
			закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	1	4	34	пр.п	22,31
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	101	м379	12,79
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	5,5
			<i>итого</i>		560	26,0	52,0	58,0	810,0		112,56
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые помидор	60	1	0	2	13	пр.п	9,24
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	м110	12,86
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	190	19	18	31	374	м244	69,62
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	104	пр.п	34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	3,95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	2,54
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	2,96
		<i>итого</i>		810	31	26	128	887		135,17	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1370	57,0	78,0	186,0	1697,0		247,73
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	150	14,0	16,0	14,0	253,0	м259	61,44
			закуска	Овощи натуральные соленые огурец	60	0	0	1	7	пр.п	6,93
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	82	м378	5,96

			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	5,5	
			<i>итого</i>		560	19,0	18,0	66,0	505,0		83,5	
2	2	Обед	закуска	Овощи порционно (капуста квашеная)	60	1	3	5	51	пр.п	8,29	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5	11	17	148	л139	15,06	
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	25	13	5	139	м229	70,93	
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210	м304	14,07	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	м379	3,6	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	3,95	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	2,54	
				<i>итого</i>		870	42	33	141	890		118,44
2	2	<b>Итого за день:</b>			1430	61,0	51,0	207,0	1395,0		201,94	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	22	17	42	424	м223	63,16	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	62	м377	3	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	пр.п	1,97	
			фрукты	Фрукты свежие (апельсины)	170	1,0	0,0	34,0	152	м341	27,2	
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	2,96	
			<i>итого</i>		570	27	19	120	792		98,29	
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1	0	14	111	пр.п	10,23	
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	2	5	13	115	м95	20,3	
			2 блюдо	Рагу из птицы	150	11	14	18	211	м289	53,28	
			гарнир									
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	104	пр.п	34	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	3,95	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	2,54	
			<i>итого</i>		750	21	20	115	750		124,3	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1320	48	39	235	1542		222,59	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре	240	10	11	36	286	м232/м312	84,06	
			закуска	Овощи натуральные соленые помидор	60	1	0	2	13	пр.п	9,24	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	101	м379	12,79	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67	
			фрукты									
			<i>итого</i>		550	17	15	79	516		109,76	

2	4	Обед	закуска	Салат из моркови	60	1	0	7	49	пр.п	10,23	
			1 блюдо	Борщ	250	2	5	9	91	л109	16,58	
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	100	13	9	4	159	м261	43,44	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	м302	10,01	
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0	0	22	114	м358	4,98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	3,95	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	2,54	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	м338	5,5	
				<i>итого</i>			950	27	20	118	815	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1500	44	35	197	1331		206,99	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом/капуста тушенная	240	9	12	23	270	м278/м321	58,95	
			закуска	Икра кабачковая	60	2	4	9	80	пр.п	15,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	10	40	м349	1,88	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	3,67	
			фрукты									
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	2,96	
			напиток	Молоко в упаковке тетрапак	200	10	6	9	106	пр.п	27,5	
				<i>итого</i>			770	27	25	90	695	
2	5	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	1	4	34	пр.п	22,31	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой перловой	250	2	3	12	86	м138	10,98	
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	90	13	14	7	205	м235	57,14	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2	16	12	203	м143	17,14	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	17	73	м388	9,6	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	3,95	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	2,54	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	м338	5,5	
				<i>итого</i>			940	25	35	107	857	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1710	52	60	197	1552		239,62	
<b>Среднее значение за период:</b>					1483,5	56,9	55,3	215,7	1554		220,192	