



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 27.10.2025 года № 215-250д

Меню приготовляемых блюд

Возрастная

категория: Мл. школьники с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидккая	200	8,10	15,92	41,86	342,84	236
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	267
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>20,48</b>	<b>23,30</b>	<b>86,82</b>	<b>636,2</b>	
ОБЕД	Салат витаминный	80	0,96	4,08	4,40	58,4	2
	Свекольник	200	6,80	9,88	11,90	163,82	98
	Котлеты "Пермские"	90	15,98	9,60	14,21	205,15	341
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>36,96</b>	<b>30,05</b>	<b>128,64</b>	<b>926,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>57,44</b>	<b>53,35</b>	<b>215,46</b>	<b>1563,19</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидккая	200	9,68	17,48	38,20	348,54	234
	Кофеинный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,67</b>	<b>42,67</b>	<b>85,62</b>	<b>791,6</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149 в
	Суп картофельный с крупой	200	6,18	8,44	14,44	158,82	114
	Биточки рубленные	90	14,96	12,68	12,70	223,25	365
	Капуста тушеная	200	4,44	5,80	15,22	133,18	380
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>32,22</b>	<b>27,76</b>	<b>99,92</b>	<b>784,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>49,89</b>	<b>70,43</b>	<b>185,54</b>	<b>1576,25</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидккая	200	9,08	15,92	45,84	361,78	230
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброды с маслом шоколадным	100	5,12	34,28	33,70	460,21	70
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,54</b>	<b>54,90</b>	<b>95,24</b>	<b>948,79</b>	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	80	1,23	4,86	5,46	70,94	1
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,44	9,80	10,02	153,94	95
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	12,11	8,99	7,97	161,21	349
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	9,17	38,79	273,01	202
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>34,65</b>	<b>33,60</b>	<b>123,78</b>	<b>935,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>54,19</b>	<b>88,50</b>	<b>219,02</b>	<b>1884,49</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидккая	200	7,88	14,04	41,36	322,24	235
	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	4,92	18,64	135,82	467
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,34</b>	<b>19,84</b>	<b>99,32</b>	<b>645,46</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,54	4,91	2,66	56,58	18
	Рассольник ленинградский	200	6,84	9,74	15,40	177,26	100
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	16,16	5,26	3,80	128,25	298
	Пюре картофельное	200	5,78	10,66	30,46	241,86	377
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>35,68</b>	<b>31,35</b>	<b>104,88</b>	<b>844,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>53,02</b>	<b>51,19</b>	<b>204,20</b>	<b>1489,77</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,16	18,90	4,16	227,98	268
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Бутерброд с повидлом	100	4,66	1,74	56,00	250	72
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,48</b>	<b>22,24</b>	<b>77,52</b>	<b>566,74</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,79	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,38	9,80	7,12	142,86	104
	Птица в соусе с томатом	100	18,50	20,39	1,15	261,96	367

Рис отварной	180	4,59	5,62	47,56	259,24	385
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 а
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>840</b>	<b>36,42</b>	<b>41,64</b>	<b>114,45</b>	<b>976,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1340</b>	<b>52,90</b>	<b>63,88</b>	<b>191,97</b>	<b>1543,25</b>	
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	230	9,50	18,45	38,59	357,88	139
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	267
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>21,94</b>	<b>25,83</b>	<b>83,75</b>	<b>653,7</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты белокочанной	80	1,23	4,86	5,46	70,94	1
Борщ с капустой и картофелем	200	6,44	9,80	10,02	153,94	95
Биточки рубленные	90	14,96	12,68	12,70	223,25	365
Каша рассыпчатая с овощами	180	4,12	3,69	40,72	212,58	211
Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>32,91</b>	<b>31,81</b>	<b>125,44</b>	<b>922,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>54,85</b>	<b>57,64</b>	<b>209,19</b>	<b>1576,01</b>	
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога	240	37,18	37,32	51,60	836,78	279
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>41,94</b>	<b>37,80</b>	<b>96,14</b>	<b>1035,94</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,96	2,88	59,2	17
Уха рыбачья	200	10,48	2,48	12,42	114,42	120
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	12,71	16,89	14,54	262,48	350
Пюре картофельное	200	5,78	10,66	30,46	241,86	377
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>35,99</b>	<b>35,77</b>	<b>115,72</b>	<b>927,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>77,93</b>	<b>73,57</b>	<b>211,86</b>	<b>1963,46</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидккая	200	9,08	15,92	45,84	361,78	230
Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
Бутерброд с пovidлом	100	4,66	1,74	56,00	250	72
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,08</b>	<b>22,36</b>	<b>117,54</b>	<b>738,58</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свёклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
Суп-пюре из картофеля	200	7,16	8,00	16,58	167,7	131
Гуляш из отварной говядины	90	10,85	10,66	3,96	155,36	327
Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	256
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>32,29</b>	<b>30,03</b>	<b>130,87</b>	<b>922,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>51,37</b>	<b>52,39</b>	<b>248,41</b>	<b>1661,1</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидккая	200	9,68	17,48	38,20	348,54	234
Кофеинный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>18,30</b>	<b>21,22</b>	<b>102,24</b>	<b>672,68</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	80	0,96	4,80	8,96	83,2	21
Суп картофельный с бобовыми	200	8,68	10,42	17,74	199,88	113
Жаркое по-домашнему	200	19,72	17,80	33,68	374,02	328
Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>35,52</b>	<b>33,80</b>	<b>116,92</b>	<b>918,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>53,82</b>	<b>55,02</b>	<b>219,16</b>	<b>1591,38</b>	
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой	200	5,22	13,84	32,08	271,98	140
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>10,94</b>	<b>14,52</b>	<b>84,92</b>	<b>516,6</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148 а
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,36	12,86	15,26	210,56	129
Рагу из овощей и мяса	200	15,88	12,92	19,12	257,26	322
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 а
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>31,06</b>	<b>26,80</b>	<b>92,60</b>	<b>734,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>42,00</b>	<b>41,32</b>	<b>177,52</b>	<b>1251,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:</b>	<b>13430</b>	<b>547,41</b>	<b>607,29</b>	<b>2082,33</b>	<b>16100,38</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1343</b>	<b>54,74</b>	<b>60,73</b>	<b>208,23</b>	<b>1610,04</b>	