

Согласовано
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №7 г. Ивделя
Е.А. Гриценко
2025 года



ПРИМЕРНОЕ 15 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ категории питающихся с 7-11 лет (завтрак)

2025 год

Школа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 г.Ивделя

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Гриценко Е.А.

дата

24

11

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая с маслом	210	7,2	11,4	44,5	309,0	184	
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (на батоне)	100	13,1	21,7	25,8	353,0	3	
			гор.напиток	Какао-напиток	200	2,1	1,2	19,7	98,0	433	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,0		
			итого		540	24,4	34,6	102,7	821		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			540	24,4	34,6	102,7	821		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,79	6,12	50,14	273,98	323	
			гор.блюдо	Гуляш	100	12,06	33,89	5,63	374,75	259	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,52	58,05	430	
			итого		570	21,89	40,52	103,08	862,7		0
1	2	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			570	21,89	40,52	103,08	862,7		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	200	4,2	6,95	28,44	193,69	335	
			гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	14,38	33,54	16,74	426,43	272	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			напиток	Сок яблочный в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	442	
			итого		570	24,62	41,2	98,17	862,04		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			570	24,62	41,2	98,17	862,04		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	250	17,77	39,76	51,16	634,16	265	
			гор.напиток	Напиток из кураги	200	1	0	28,2	119	440	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			итого		520	23,81	40,27	112,15	909,08		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			520	23,81	40,27	112,15	909,08		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,26	6,01	46,38	268,91	209	
			гор.блюдо	Котлета/биток из куриного филе	100	20,71	24,64	16,36	369,74	316	
			гор.блюдо	Соус томатный №364	50	0,89	4,89	3,6	60,9	364	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,06	0,01	14,72	60,36	431	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			итого		627	33,96	36,06	113,85	915,83		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			627	33,96	36,06	113,85	915,83		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "дружба"	210	5,9	11,73	37,11	278,45	190	
			хлеб	Бутерброд горячий с сыром	100	13,13	21,67	25,78	353,4	11	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			итого		540	21,02	33,66	90,13	751,09		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			540	21,02	33,66	90,13	751,09		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	200	1,83	11,02	15,82	170	323	
			гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные	100	14,43	11,81	15,54	225,77	54-2p-2020	
			гор.блюдо	Соус сметанный №371	50	1,47	9,73	3,35	108,01	371	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			напиток	Сок яблочный в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	442	
			итого		620	23,77	33,27	87,7	745,7		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			620	23,77	33,27	87,7	745,7		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	34,03	23,24	40,13	512,16	224	
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (на батоне)	100	13,13	21,67	25,78	353,4	3	
			гор.напиток	Какао-напиток	200	2,12	1,18	19,74	98,33	433	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			итого		530	51,27	46,35	98,37	1025,08		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			530	51,27	46,35	98,37	1025,08		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,32	11,26	20,19	244,96	100	
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,3	77,21	411	
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (на батоне)	100	13,13	21,67	25,78	353,4	3	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			итого		620	33,49	33,44	98,06	831,49		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			620	33,49	33,44	98,06	831,49		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	14,55	21,91	3,44	269,03	259	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,26	6,01	46,38	268,91	209	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			итого		570	26,85	28,43	97,13	751,91		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			570	26,85	28,43	97,13	751,91		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая с маслом	210	7,17	11,4	44,53	308,53	184	
			хлеб	Бутерброд горячий с сыром	100	13,13	21,67	25,78	353,4	11	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			итого		540	22,29	33,33	97,55	781,17		0
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	Итого за день:			540	22,29	33,33	97,55	781,17		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,26	6,01	46,38	268,91	209	
			гор.блюдо	Гуляш	100	12,06	33,89	5,63	374,75	259	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,29	3,3	24,14	139,68	432	
			итого		570	27,65	43,71	108,94	939,26		0
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	Итого за день:			570	27,65	43,71	108,94	939,26		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	200	4,2	6,95	28,44	193,69	335	
			гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные	100	14,43	11,81	15,54	225,77	54-2р-2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			итого		570	23,67	19,27	91,29	633,43		0
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	Итого за день:			570	23,67	19,27	91,29	633,43		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	34,03	23,24	40,13	512,16	224	
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (на батоне)	100	13,13	21,67	25,78	353,4	3	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			итого		530	49,15	45,17	93,15	984,8		0
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	Итого за день:			530	49,15	45,17	93,15	984,8		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	200	1,83	11,02	15,82	170	323	
			гор.блюдо	Котлета/биток из куриного филе	100	20,71	24,64	16,36	369,74	316	
			гор.блюдо	Соус томатный №364	50	0,89	4,89	3,6	60,9	364	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	0	20	
			итого		620	28,47	41,06	68,57	756,56		0
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	Итого за день:			620	28,47	41,06	68,57	756,56		0