

Школа **МАОУ СОШ №1 г. Ивделя** Утвердил: должность **И.о. директора МАОУ СОШ №1 г.**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Стаскова И.В.**  
 Возрастная категория **5-11 классы инв** дата **1 9 2025**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена										
												день	месяц	год							
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая	200	2,82	10,56	9,93	146,4	174											
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	58,1	430										
				хлеб	Бутерброд с маслом	60	2	20,8	12,4	215,5	1										
				фрукты	яйцо вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	213										
				<i>итого</i>		500	9,92	35,96	37,13	483		0									
				1	1	Завтрак 2	фрукты														
								<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0					
								1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71			
												1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	4,1	7,6	80	84		
												2 блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7,49	4,88	47,91	265,78	202,1		
гарнир	Биточки мясные	100	3,67									18,13	3,89	184,16	269						
напиток	Чай с сахаром	200	0									0	14,5	58,1	430						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3									2,3	27,1	80							
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7									0,9	10,9	30							
<i>итого</i>		930	19,96									30,31	112,9	698,04		0					
1	1	Полдник	булочное																		
				напиток																	
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0									
				1	1	Ужин	гор.блюдо														
								гарнир													
								напиток													
								хлеб													
								<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0					
								1	1	Ужин 2	кисломол.										
												булочное									
напиток																					
фрукты																					
<i>итого</i>		0	0									0	0	0		0					
1	1	<b>Итого за день:</b>			1430	29,88	66,27					150	1181,04		0						
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная"Геркулесовая" жидкая	200/10	9,2	13,6					34,1	294	184							
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0					0	14,5	58,1	430						
				хлеб	Бутерброд с маслом	60	2					20,8	12,4	215,5	1						
				фрукты																	
				<i>итого</i>		260	11,2	34,4	61	567,6		0									
				1	2	Завтрак 2	фрукты														
								<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0					
								1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71			
												1 блюдо	Суп "Охотничий" с гречневой крупой	250	3,3	5,64	17,74	135,22	115		
												2 блюдо	Картофельное пюре	200	4,27	7,25	28,53	196,9	312		
гарнир	Котлета особая с томатным соусом	150	13,01									30,3	7,73	346,95	474/348						
напиток	Компот из сухофруктов	200	0									0	19,36	77,41	349						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3									2,3	27,1	80							
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7									0,9	10,9	30							
<i>итого</i>		980	26,58									46,39	112,4	866,48		0					
1	2	Полдник	булочное																		
				напиток																	
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0									
				1	2	Ужин	гор.блюдо														
								гарнир													
								напиток													
								хлеб													
								<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0					
								1	2	Ужин 2	кисломол.										
												булочное									
напиток																					
фрукты																					
<i>итого</i>		0	0									0	0	0		0					
1	2	<b>Итого за день:</b>			1240	37,78	80,79					173,4	1434,08		0						

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"	200	6,7	9,8	37,4	265,6	187	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	58,1	430	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	60	1,2	6,7	28	159,3	2	
			фрукты								
			итого		460	7,9	16,5	79,9	483		0
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп Картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,3	3,4	18,6	146,7	106	
			2 блюдо	Рис отварной с маслом	200	0,1	7,2	0,1	65,3	304	
			гарнир	Зразы рыбные рубленые	100	13,1	21,7	8,8	273,7	237	
			напиток	Напиток Яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	438	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			итого		930	29,6	35,6	92,9	703,7		0
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			1390	37,5	52,1	172,8	1186,7		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Манная жидкая	200	5,94	8,01	26,73	202,73	189	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	58,1	430	
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	2,04	20,82	12,4	215,52	1	
			фрукты								
			итого		460	7,98	28,83	53,63	476,35		
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп картофельный протертый ( гречками)	250	5,15	4,9	28,07	147,41	79	
			2 блюдо	Картофельное пюре	200	4,27	7,25	28,53	196,9	312	
			гарнир	Голубцы ленивые с томатным соусом	150	7,55	20,53	7,54	246,44	306/348	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			итого		980	22,97	35,88	122,5	778,15		
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			1440	30,95	64,71	176,2	1254,5		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	5,89	21,15	161,35	112	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	58,1	430	
			хлеб	бублик с маслом	60	1,7	20,6	10	208,3	1	
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	7,54	26,49	45,65	427,75		0
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Борщ Сибирский со сметаной	250	2,03	7,21	11,52	120,13	80	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,13	50,27	0	181	
			гарнир	Гуляш	50/50	12,04	31,08	4,37	345,99	246	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	58,1	430	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			<i>итого</i>		830	24,87	47,62	119,7	634,22		0
			1	5	Подзник	булочное					
напиток											
<i>итого</i>	0	0				0	0	0		0	
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
1	5	Итого за день:		1340	32,41	74,11	165,3	1061,97		0	

2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом	200	6,2	10	26,8	224	190	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	0,12	19,8	0,19	179,52	1	
			фрукты	Сок 0,2	200	0	0	13	1		
			<i>итого</i>		660	6,32	29,8	54,51	462,57		0
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп с клецками	250	3,83	5,15	21,97	149,77	118,2	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	12,7	34,56	30,53	484,52	299	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			<i>итого</i>		830	22,53	42,91	110,9	821,7		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0			
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	<b>Итого за день:</b>		1490	28,85	72,71	165,4	1284,27			
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша Рисовая жидкая	200	5	8,1	27,8	205,2	189	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	1,7	20,6	10	208,3	1	
			фрукты								
			<i>итого</i>		460	6,7	28,7	52,32	471,55		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,55	4,98	23,95	154,5	99/73	
			2 блюдо	Жаркое по- домашнему	250	14,49	34,35	26,39	473,88	259	
			гарнир								
			напиток	Напиток витаминизированный	200	1	0	28,2	119		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
<i>итого</i>		630	28,04	42,53	117,5	857,38					
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0			
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	<b>Итого за день:</b>		1090	34,74	71,23	169,9	1328,93		0	

2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,2	8,9	31,5	236,1	189			
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430			
			хлеб	Бутерброд с повидлом	60	1,48	0,74	23,26	84,06	2			
			фрукты										
			итого		460	8,68	9,64	69,28	378,21		0		
2	8	Завтрак 2	фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	8	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71			
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	3,7	5,1	22,7	151,9	108			
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7,52	9,77	47,96	310,04	202,1			
			гарнир	птица отварная	105	28,2	7,2	0,8	182	307			
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80				
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30				
			итого		935	45,42	25,27	125	811,99		0		
			2	8	Полдник	булочное							
						напиток							
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	8	Ужин	гор.блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	8	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	8	Итого за день:			1395	54,1	34,91	194,3	1190,2		0		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	8,58	12,96	32,77	282,4	183			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430			
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	2,6	20,2	18	264	1			
			фрукты										
			итого		460	11,38	33,26	65,77	606,4		0		
2	9	Завтрак 2	фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	9	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71			
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,8	4,3	10,8	89,2	99			
			2 блюдо	Сложный гарнир	200	4,39	18,77	24,23	283,72	128			
			гарнир	котлета рыбная Лада	100	12,48	5,42	3,3	107,1	241			
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80				
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30				
			итого		880	25,27	31,79	109	721,02		0		
			2	9	Полдник	булочное							
						напиток							
			итого		0	0	0	0		0			
2	9	Ужин	гор.блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	9	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	9	Итого за день:			1340	36,65	65,05	174,8	1327,42		0		

2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный рисовый протертый	250	5,84	5,89	21,15	161,35	112		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430		
			хлеб	бублик с маслом	60	2	20,8	12,4	215,5	1		
			фрукты									
			<i>итого</i>		510	8,04	26,79	48,55	436,85		0	
2	10	Завтрак 2	фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	10	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,22	5,22	16,42	122,17	96		
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7,52	8,89	47,95	302,06	202,1		
			гарнир	Котлета Домашняя с соусом	100	12,46	40,66	3,97	422,75	271		
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	23,2	92,9	401		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30			
			<i>итого</i>		930	28,2	57,97	130,5	1049,88		0	
			2	10	Полдник	булочное						
напиток												
<i>итого</i>		0				0	0	0	0		0	
2	10	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	10	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	10	Итого за день:		1440	36,24	84,76	179,1	1486,73		0		

3	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	200	5,94	8,01	26,73	202,73	189	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	
			хлеб	Бутерброд горячий с сыром	60	7,5	11,2	14,1	187	11	
			фрукты								
			итого		460	13,64	19,31	55,83	449,73		0
3	11	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0	0	0
3	11	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп Картофельный с крупой	250	3,7	2,8	19,6	119	98	
			2 блюдо	Рагу овощное	200	27,3	16,9	4,7	310,3	141	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	77,4	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			итого		830	37	22,9	83,3	616,7		0
3	11	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	11	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	11	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	11	<b>Итого за день:</b>			1290	50,64	42,21	139,1	1066,43		0
3	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,6	13	45,7	333,9	183	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	2	20,8	12,4	215,5	1	
			фрукты								
			итого		460	10,8	33,9	73,1	609,4		0
3	12	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0	0	0
3	12	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	5,5	12,4	110,1	101	
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом	200	7,5	0,9	47,9	229,5	202,1	
			гарнир	Гуляш из отварной говядины	100	11,92	31,09	3,82	343,37	246	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,5	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			итого		930	28,78	40,96	131,9	925,47		0
3	12	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	12	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	12	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	12	<b>Итого за день:</b>			1390	39,58	74,86	205	1534,87		0

3	13	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Артековская"	200	7,21	10,8	35,52	269,62	328	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	
			хлеб	бутерброд с повидлом	60	1,48	0,74	23,26	84,06	2	
			фрукты								
			итого		460	8,89	11,64	73,78	413,68		0
3	13	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	13	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2,5	5,3	15,3	118,8	111	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,2	11,5	10,32	222	143	
			гарнир	Рис отварной	200	4	19,4	18,8	265,7	143	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	23,2	92,9	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			итого		930	27,7	39,4	106,6	809,4		0
3	13	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	13	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
итого		0	0	0	0	0		0			
3	13	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	13	Итого за день:		1390	36,59	51,04	180,4	1223,08		0	
3	14	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Артековская"	200	7,21	10,8	35,52	269,62	328	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	430	
			хлеб	бутерброд с повидлом	60	1,48	0,74	23,26	84,06	2	
			фрукты								
			итого		460	8,69	11,54	73,3	411,73		0
3	14	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	14	Обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	0	0	1	0	71	
			1 блюдо	Суп вермишелевый	250	2,83	2,92	20,1	118,33	100	
			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,13	50,27	274,67	323	
			гарнир	Котлета домашняя с соусом	100/50	13,26	43,31	7,76	465,53	271/348	
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	4,28	18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,3	2,3	27,1	80		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,7	0,9	10,9	30		
			итого		830	26,89	55,56	121,4	986,53		0
3	14	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	14	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
итого		0	0	0	0	0		0			
3	14	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	14	Итого за день:		1290	35,58	67,1	194,7	1398,26		0	
Среднее значение за период:					1353,929	37,249286	64,418	174,3	1282,75		0