

МЕНЮ 7-11 лет

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
183,	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	6,63	54,02	303,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
136,	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	90	7,96	11,21	11,25	150,63
302,	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48
Итого за 'Завтрак'		500,00	20,51	18,09	88,88	559,28
Обед						
15,	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	3,00	2,40	40,00
65,	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,70	3,70	24,70	163,00
187,	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	4,50	43,80	241,00
136,	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	90	7,96	11,21	11,25	150,63
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		780,00	22,66	23,11	133,55	826,63
Итого за день			43,17	41,20	222,43	1385,91
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			-3,03	-6,20	21,43	-24,09
Содержание, % от калорийности			13,00	32,00	54,00	



Директор И.Ю. СОШ с. Яшерганово
Вашахметова Т.Р.
29.08.2018 г.

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,70	4,70	27,80	186,00
304	Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,00	2,80	16,60	101,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,00	67,00
-	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,10	8,30	0,10	75,00
-	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за 'Завтрак'		590,00	12,80	16,20	78,70	515,00

Обед

6, с6	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	3,50	7,20	69,00
62, с	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,41	2,12	16,75	94,28
146,	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,00	141,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,50	10,10	2,00	141,13
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00

Итого за 'Обед' 750,00 21,61 21,22 97,35 677,41

Итого за день 34,13 37,20 184,14 1186,53

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 47,40 201,00 1410,00

Отклонение -12,07 -10,20 -16,86 -223,47

Содержание, % от калорийности 12,00 29,00 59,00

Утверждено
Д. И. [подпись]
МБОУ СОШ № 100 г. Имеретинское
с. Яценко
Рассмотрено в 7.9
29.01.2025

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	19,20	358,00
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,00	67,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Завтрак'		530,00	22,40	22,40	52,10	510,00
Обед						
55,	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	5,50	7,80	91,00
146,	Пюре картофельное	150,00	3,00	4,80	20,00	141,00
134,	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	90	5,82	12,73	7,36	188,93
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Обед'		790,00	15,22	24,13	96,36	701,93
Итого за день			46,75	53,73	169,69	1323,72
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			0,55	6,33	-31,31	-86,28
Содержание, % от калорийности			15,00	38,00	48,00	



МБОУ СОШ №12
Иркутск
29.08.2025г

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
21, с	Салат витаминный	60	1,00	3,00	7,10	62,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,00	67,00
138,	Плов из грудки	200	18,20	23,30	25,00	417,00
300,	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
-	Сыр голландский брусковой	10	2,60	2,70	0,00	35,00
-	Масло сладко-сливочное несоленное	10	0,10	8,30	1,20	75,00
Итого за 'Завтрак'		510,00	24,10	37,50	56,40	692,00
Обед						
58, с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,90	10,30	95,00
183,	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	6,63	54,02	303,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,50	10,10	2,00	141,00
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		720,00	26,62	22,33	117,72	771,00
Итого за день			50,72	59,83	174,12	1463,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			4,52	12,43	-26,88	53,00
Содержание, % от калорийности			15,00	36,00	49,00	



Итого за день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-
20 7-11 лет)
Отклонение
Содержание, % от
калорийности

29.08.2025

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
191,	Каша рисовая молочная вязкая	200	4,50	6,20	30,40	198,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,00	67,00
302,	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	9,30	38,00
-	Масло сладко-сливочное несоленное	10	0,10	8,30	1,20	75,00
-	Сыр голландский брусковой	10	2,60	2,70	0,00	35,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Завтрак'		550,00	9,80	17,90	64,70	462,00
Обед						
78,	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	5,20	19,90	150,00
146,	Пюре картофельное	160	4,10	6,30	26,70	187,00
135,	Биточки рубленые из птицы с томатным соусом	90	9,00	11,84	7,08	183,60
300,	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Обед'		800,00	22,90	24,34	93,08	714,60
Итого за день			32,70	42,24	157,78	1176,60
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			-13,50	-5,16	-43,22	-233,40
Содержание, % от калорийности			13,00	35,00	53,00	

МБОУ СОШ с. Ядерганово
29.08.2022

МЕНЮ

6 день

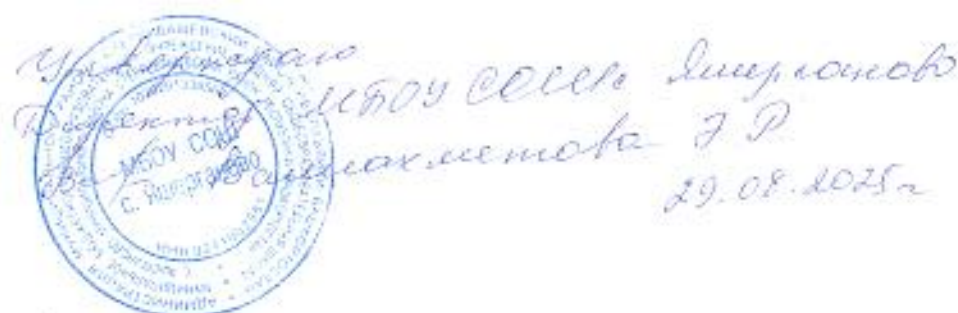
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
227,	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,70	43,20	252,00
136,	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	90	7,96	11,21	11,25	150,63
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
300,	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
Итого за 'Завтрак'		520,00	17,14	16,11	77,62	504,80
Обед						
15,	Салат из свежих помидорov и огурцов	60	0,50	3,00	2,40	40,00
56,	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,60	12,60	104,00
101,	Жаркое по-домашнему	190	19,20	19,20	18,62	328,70
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1,5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1,6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		700,00	25,80	27,50	85,02	704,70
Итого за день			42,94	43,61	162,64	1209,50
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			-3,26	-3,79	-38,36	-200,50
Содержание, % от калорийности			13,00	32,00	55,00	



МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
187,	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,80	5,10	48,60	268,00
134,	Фрикадельки из птицы с сметанно-томатным соусом	90	5,24	11,46	6,62	170,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Чай с лимоном и сахаром № 260, сб. 2011 г.	200	0,20	0,00	10,20	41,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Завтрак'		620,00	12,62	17,16	89,29	595,17
Обед						
42, с	Винегрет овощной "	60	0,80	1,50	4,60	38,00
70, с	Свекольник "	200	0,90	2,00	5,90	47,00
3/3	Картофельное пюре	160	4,10	6,30	26,70	187,00
5/9	Биточки рубленые из птицы с томатным соусом	90	9,00	11,84	7,08	183,60
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		760,00	19,00	22,34	100,28	687,60
Итого за день			31,62	39,50	189,57	1282,77
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			-14,58	-7,90	-11,43	-127,23
Содержание, % от калорийности			13,00	29,00	58,00	



8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
6, сб	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	3,50	7,20	69,00
138,	Плов из грудки	200	18,20	32,20	20,00	417,00
1.5,	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Сыр голландский брусковой	10	2,60	2,70	0,00	35,00
-	Чай с лимоном и сахаром № 260, сб. 2011 г.	200	0,20	0,00	10,20	41,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Завтрак'		600,00	24,88	39,00	61,27	678,17
Обед						
21, с	Салат витаминный	60	1,00	3,00	7,10	62,00
67, с	Суп крестьянский с крупой	200	8,00	2,00	4,60	41,00
227,	Макаронные изделия отварные	150	7,10	4,70	43,20	252,00
96, с	Гуляш	90	13,14	15,12	2,61	199,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		750,00	33,44	25,52	108,91	786,00
Итого за день			58,32	64,52	170,18	1464,17
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			12,12	17,12	-30,82	54,17
Содержание, % от калорийности			14,00	32,00	54,00	



Иванов И. П.
29.08.2022

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
46/3	Макаронные изделия отварные	150	7,10	4,70	43,20	252,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,50	10,10	2,00	141,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,00	67,00
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,40	6,50	43,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Завтрак'		570,00	21,40	16,80	75,50	552,00
Обед						
63, 4	Суп картофельный с крупой	200	2,30	2,30	17,00	103,00
183,	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,70	6,30	42,60	286,00
5/9	Биточки рубленные из птицы с томатным соусом	90	9,00	11,84	7,08	183,60
300,	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,10	61,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		700,00	24,90	21,04	96,28	717,60
Итого за день			46,30	37,84	171,78	1269,60
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			0,10	-9,56	-29,22	-140,40
Содержание, % от калорийности			17,00	27,00	56,00	



Удостоверено
Директор И.В. Соколов
Ведущий инженер И.Р.
29.08.2025

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/3	Картофельное пюре	180	4,10	7,01	30,00	210,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,20	14,00	67,00
136,	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	90	7,96	11,21	11,25	150,63
300,	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Завтрак'		600,00	14,66	18,82	74,15	512,63
Обед						
15 с	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,50	3,00	2,40	40,00
55, с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	5,00	7,00	83,00
138,	Плов из грудки	200	18,20	23,20	32,20	417,00
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,30	12,10	61,00
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00
Итого за 'Обед'		810,00	24,90	32,30	102,80	821,00
Итого за день			39,56	51,12	176,95	1333,63
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	47,40	201,00	1410,00
Отклонение			-6,64	3,72	-24,05	-76,37
Содержание, % от калорийности			13,00	33,00	54,00	

Удостоверение
Директору МБОУ СОШ им. Герасимова
Г. Р.
29.08.2015 г.