

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «АСТРЕЯ»  
Загирная С.В

Директор МАОУ СОШ №1

Александрова Е.Ю.

Директор МАОУ СОШ №7

Лепетина Н.В.

Директор МАОУ СОШ №9

Алексеев С.О.

Директор МАОУ СОШ №4

Андреева С.П.

Директор МАОУ СОШ №8

Иванова В.С.

**ООО «АСТРЕЯ»**

Примерное десятидневное меню  
для обучающихся  
в школьных учреждениях

2024-2025 г.

Согласовано:  
Директор школы

Утвердил: должность

### Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет  
11-18 лет

фамилия

дата

Генеральный директор

Загирная С.В.

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г, 7-11 лет	Вес блюда, г, 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, 7-11 лет	Калорийность, 11-18 лет		
1	1	Обед	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом (мак.изд.,масло слив,соль)	160	180	5,35	5,4	30,5	168,5	202,1		
				гуляш из фарша кури (фарш ц.б., лук,соль,морковь, масло подсолнечное)	90	100	13,6	14	8,7	151,9	168,8		
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	250	4,2	0	15	42,6	42,6		
			хлеб	хлеб	50	50	2	0,8	32	171	171		
			фрукты										
			итого				550	580	25,15	20,2	86,2	534	584,5
			закуска										
			1	1	Обед								
1	1	Обед	1 блюдо	Суп-лапша на к/б (кура,картофель,мак.изд.,лук,морковь,масло подсол)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	189		
			2 блюдо	Плов с курицей (кура,рис,морковь,лук,масло подсол.)	200	250	18,5	19,1	56	384,4	468		
				Салат из свеклы	60	100	0,9	3,05	0,3	45,2	90,7		
			напиток	Компот из сухофруктов ( сух. Фрукты,сах.песок, лим. кисл.)	250	250	1,04	0	30,9	107,44	107,44		
			хлеб бел.										
			хлеб черн.	хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2		
			итого				820	960	28,4	31,11	130,7	810,04	967,34
			Итого за день:				1370	1540	53,55	51,31	216,9	1344,04	1551,84
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная ( фарш ЦБ, свинина,лук, рис, соль, масло подсолнечное)	90	100	12,35	11,98	20	210,86	225		
				Греча с соусом (греча,соль, томат,масло подсол.,вода)	160	180	5,4	6,11	46,3	203,9	234,7		
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	250	4,2	0	15	42,6	42,6		
			хлеб	хлеб	50	50	7,9	0,8	52	249	249		



1	3	Итого за день:	1320	1450	47,08	30,3	190,2	1267,4	1380,7
1	4	Завтрак	150	200	4,2	2,47	21,1	137,3	177,7
		гор.блюдо							
		Капуста тушеная (капуста,лук,морковь,томат,соль,сахар,мука)							
		Тефтели мясные( фарш ЦБ, свинина,лук, рис, соль, масло подсолнечное)	100	120	15,6	12,5	20,5	256,3	287,6
		гор.напиток	250	250	4,2	0	15	42,6	42,6
		хлеб	50	50	2	0,8	32	171	171
		фрукты							
		итого	550	620	26	15,77	88,6	607,2	678,9
1	4	Обед	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
		закуска							
		1 блюдо	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
		Борщ на м/б( свинина, капуста, картофель,свекла, соль, томат-пюре, лук, морковь, масло подсолнечное)							
		2 блюдо	90	100	10,4	16,1	2,6	285	315
		Поджарка из фарша кури (фарш ц.б.,лук,масло под.,соль,мука,томат)							
		гарнир	160	200	5,35	5,4	30,5	168,5	202,1
		Макароны отварные с маслом (мак.изд.,масло слив,соль)							
		напиток	250	250	1,04	0	30,9	107,44	107,44
		Компот п/я							
		хлеб бел.	50	50	2	0,8	32	171	171
		хлеб черн.	60	100	1,3	5,1	6,9	80	90,7
		салат из моркови (морковь,масло раст.,соль, сах.песок)							
		итого	860	1000	24,59	30,1	113	915,94	1011,04
1	4	Итого за день:	1410	1620	50,59	45,87	201,6	1523,14	1689,94
1	5	Завтрак	70	70	8,7	7,5	60,6	439	439
		гор.блюдо							
		Блин со стуженкой( мука,молоко,яйцо,сах,песок, масло сл.,стуженое молоко)							
		гор.напиток	180	200	6,5	4,8	31,4	255,5	280,4
		Макароны с сыром (мак.изд,масло слив., соль)							
		хлеб	250	250	4,2	0	15	42,6	42,6
		Чай с сахаром (чай, сахар)							
		фрукты							
		итого	500	520	19,4	12,3	107	737,1	762
1	5	Обед	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	135,6
		закуска							
		1 блюдо	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	135,6
		Суп рисовый на к/б(мясной бульон,картофель,рис,лук,морковь,масло под)							
		2 блюдо	200	250	18,2	21,2	61,3	445,2	527,8
		Голубцы ленивые( капуста,мясо,рис,лук,морковь, том.паста,масло раст.)							



2	2	Обед	итого		570	610	21,01	21,34	91,47	535,16	602,2
		закуска									
		1 блюдо	Щи из свеж. капусты на м/б (кура, капуста, картофель, лук, морковь, масло под., томат)	250		300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
		2 блюдо	Рис отварной с маслом	160		180	8,3	6,4	33	182,7	219,2
		гарнир									
		напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250		250	4,2	0	15	42,6	42,6
		хлеб бел.									
		хлеб черн.	хлеб	60		60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
			салат из капусты (капуста бел., морковь, масло, соль, сах. Песок)	60		100	2,6	5,1	3,1	73	90,7
			Котлета куриная	90		100	12,5	10,8	10,4	168	178,7
				870		990	35,36	31,56	99,6	691,5	779
			итого	1440		1600	56,37	52,9	191,07	1226,66	1381,2
2	2	Итого за день:									
2	3	Завтрак	Греча с соусом (греча, соль, томат, масло подсол., вода)	160		180	5,4	6,11	46,3	203,9	234,7
			гуляш из фарша кури (фарш ц.б., лук, соль, морковь, масло подсолнечное)	90		100	13,6	14	8,7	151,9	168,8
			Чай с сахаром (чай, сахар)	250		250	4,2	0	15	42,6	42,6
			хлеб	60		60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
			фрукты								
			итого	560		590	26,86	20,77	92,4	510,6	558,3
2	3	Обед	закуска								
			Борщ на м/б( свинина, капуста, картофель, свекла, соль, томат-пюре, лук, морковь, масло подсолнечное)	250		300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
			Биточки мясные (свинина, кура, лук, батон, соль, масло раст.)	100		120	10,4	16,1	2,6	235	251
			Макаронны отварные с маслом (мак.изд., масло слив, соль)	160		180	5,35	5,4	30,5	168,5	168,5
			Компот из сухофруктов (сух. фрукты, сах. песок, лим. кисл.)	250		250	1,04	0	30,9	107,44	107,44
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	60		60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
			итого	820		910	24,95	24,86	96,5	727,14	763,94
2	3	Итого за день:		1380		1500	51,81	45,63	188,9	1237,74	1322,24



		напиток	Компот из сухофруктов ( сух. Фрукты,сах.песок, лим. кисл.)	250	250	1,04	0	30,9	107,44	107,44
		хлеб бел.	Кондитерское изделие	50	50	2	0,8	32	171	171
		хлеб черн.	хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
		итого		790	860	29,3	28,96	145,1	868,54	983,54
2	5	<b>Итого за день:</b>		1300	1370	50,66	44,22	222,7	1394,94	1509,94
			Среднее значение за период:	1359	1505	54,426	44,909	220,73	1426,09	1561,614