

« УТВЕРЖДАЮ »  
Директор школы



Н.Х.Заликова

**Примерное / типовое меню для организации питания учащихся 7-11 лет  
Муниципальное общеобразовательное учреждение « Пензятская средняя общеобразовательная школа »  
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

Школа

МОУ «Пензятская СОШ»

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

пед.	день	прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Тефтели мясо-крупяные
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак		Яйца вареные
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами
			гарнир	Рис отварной
			гор.напиток	Чай с сухофруктами
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			кисломол.	Йогурт 3,2% жирности
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	Рис отварной с овощами
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	2 блюдо	Птица отварная
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			гор.напиток	Чай витаминный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Икра из кабачков
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Рыба в яйце запеченная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сушеных фруктов
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай фруктовый с яблоками
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
		<i>итого</i>		
1	5	Обед	закуска	Салат "Здоровье"
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из филе птицы
			напиток	Напиток витаминный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			булочное	Кондитерские изделия
		<i>итого</i>		
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак		Яйца вареные
			гор.блюдо	Каша молочная пшенная вязкая
			гор.напиток	Какао
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие
		<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный с кукурузой
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Плов из отварной птицы
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями)
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			кисломол.	Йогурт 3,2% жирности
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	Рагу из птицы
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			булочное	Кондитерские изделия
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	2 блюдо	Рыба, запеченная в омлете
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай витаминный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			булочное	Кондитерские изделия
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Винегрет
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Азу
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая
			напиток	Компот из сушеных фруктов
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)
			2 блюдо	Гуляш
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай фруктовый с яблоками
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы
			гарнир	Картофель отварной (запеченный)
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		

2	5	Завтрак	2 блюдо	Каша по-купечески
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			булочное	Кондитерские изделия
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью
			1 блюдо	Суп из овощей
			2 блюдо	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>				

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

Директор школы:		
Н.Х.Заликова		
2	9	2024
день	месяц	год

Вес блока,	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн	№	Цена
15	0.12	10.86	0.2	99	14	67.00
200	10.53	9.6	38.13	281.07	54-3г-2020	
200	0.2	0	6.43	26.52	54-2гн-	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
30	2.37	0.3	14.58	70.5	12.3	
150	0.6	0.6	14.7	66.6	338	
615	14.94	21.58	83.92	589.67		67.00
60	0.94	3.61	5.28	57.39	49	78.00
200	1.45	3.93	10.19	81.94	63	
100	12.64	10.25	6.47	168.73	15.4.	
150	8.6	6.09	38.64	243.8	302	
200	0	0	24.76	99.04	608	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
45	3.56	0.45	21.87	105.75	12.3	
785	28.87	24.66	122.03	825.62		78.00
1400	43.81	46.24	205.95	1415.29		145.00
40	5.1	4.6	0.3	63	209	67.00
150	14.63	7.43	5.7	148.13	229	
150	3.65	5.37	36.68	209.7	304	
200	0.31	0.01	12.22	50.17	13.39	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
600	27.97	18.03	84.22	610.98		67.00
60	0.84	3.61	4.96	55.68	52	78.00
200	4.39	4.22	13.06	107.74	87	
250	18.95	14.85	40.15	370.05	308	
200	0.16	0.16	23.88	97.6	390	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
55	4.35	0.55	26.73	129.25	12.3	
795	30.37	23.72	123.6	829.29		78.00
1395	58.34	41.75	207.82	1440.27		145.00
15	3.48	4.45	0	54	15	67.00
150	5.66	9.05	19.4	181.7	175	
200	5.33	4.52	19.35	139.37	414	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
35	2.77	0.35	17.01	82.25	12.3	
150	7.5	4.8	5.25	94.2	ПР	
570	25.86	23.39	70.89	597.5		67.00
60	0.79	1.95	3.89	36.24	45	78.00
250	2.69	2.84	17.14	104.88	88	
90	16.34	10.76	15.15	222.76	295	
200	4.62	6.61	41.74	244.95	334	
200	0.26	0.01	6.64	27.66	54-3гн-	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
50	3.95	0.5	24.3	117.5	12.3	

880	30.33	23	123.68	822.96		78.00
1450	56.19	46.39	194.57	1420.46		145.00
100	21.1	13.6	0	206.8	317	67.00
150	8.6	6.09	38.64	243.8	302	
200	0.37	0.07	11.69	48.85	13.40	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
30	2.37	0.3	14.58	70.5	12.3	
500	33.56	20.28	74.79	615.93		67.00
60	1.14	5.34	4.62	71.1	50	78.00
250	2.1	5.12	16.59	120.81	82	
100	16.95	8.2	3.1	154	348	
200	4.09	6.4	27.25	182.97	312	
200	0.44	0.02	27.77	113.01	394	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
50	3.95	0.5	24.3	117.5	12.3	
890	30.35	25.91	118.45	828.36		78.00
1390	63.91	46.19	193.24	1444.29		145.00
10	0.08	7.24	0.13	66	14	67.00
100	10.83	11.97	4.17	167.71	260	
160	5.88	4.82	28.21	179.68	309	
200	0.24	0.05	10.45	43.21	54-34ГН-	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
530	21.31	24.7	72.28	596.58		67.00
60	1.06	3.67	4.37	54.74	1.60	78.00
200	1.39	3.91	6.79	67.88	73	
200	13.35	11.66	20.88	241.86	54-28М-	
200	0.48	0.15	18.59	77.63	13.37	
25	1.4	0.28	12.35	57.48	ПР	
50	3.95	0.5	24.3	117.5	12.3	
50	4.19	5.65	34.85	207	ПР	
785	25.82	25.82	122.13	824.09		78.00
1315	47.13	50.52	194.41	1420.67		145.00
40	5.1	4.6	0.3	63	209	67.00
150	7.37	9.47	28.71	229.52	182	
200	5.17	4.48	19.39	138.56	416	
15	0.84	0.17	7.41	34.49	ПР	
30	2.37	0.3	14.58	70.5	12.3	
140	0.56	0.56	13.72	62.16	338	
575	21.41	19.58	84.11	598.23		67.00
60	1.56	3.73	13.29	92.98	49	78.00
200	1.45	3.93	10.19	81.94	63	
250	19.2	19.46	46.06	436.21	54-12М-	
200	0.26	0.01	6.64	27.66	54-3ГН-	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
50	3.95	0.5	24.3	117.5	12.3	

790	28.1	27.96	115.3	825.26		78.00
1365	49.51	47.54	199.41	1423.49		145.00
15	0.12	10.86	0.2	99	14	67.00
200	10.53	9.6	38.13	281.07	54-3г-2020	
200	0.2	0	6.43	26.52	54-2гн-	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
200	10	6.4	7	125.6	ПР	
655	24.01	27.26	71.2	626.19		67.00
60	0.94	3.61	5.28	57.39	49	78.00
200	1.19	3.93	4.87	59.64	98	
250	26.38	8.75	21.88	271.75	54-22м-	
200	0	0	24.76	99.04	608	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
50	3.95	0.5	24.3	117.5	12.3	
40	3.35	4.52	27.88	165.6	ПР	
830	37.49	21.64	123.79	839.89		78.00
1485	61.5	48.9	194.99	1466.08		145.00
100	15.88	4.54	3.21	117.22	263	67.00
200	4.09	6.4	27.25	182.97	312	
200	0.37	0.07	11.69	48.85	13.40	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
25	2.09	2.83	17.43	103.5	ПР	
585	26.71	14.46	88.9	592.52		67.00
60	0.84	6.02	4.37	75.08	67	78.00
200	4.39	4.22	13.06	107.74	87	
125	7.72	7.78	6.08	125.18	274	
150	8.6	6.09	38.64	243.8	302	
200	0.44	0.02	27.77	113.01	394	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
805	26.83	24.86	124.18	827.78		78.00
1390	53.54	39.32	213.08	1420.3		145.00
15	3.48	4.45	0	54	15	67.00
100	10.83	11.97	4.17	167.71	260	
180	6.61	5.42	31.73	202.14	309	
200	0.24	0.05	10.45	43.21	54-34гн-	
20	1.12	0.22	9.88	45.98	ПР	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
555	25.44	22.51	75.67	607.04		67.00
60	0.84	3.61	4.96	55.68	52	78.00
200	1.39	3.91	6.79	67.88	73	
90	16.34	10.76	15.15	222.76	294	
180	3.82	7.2	30.63	202.63	313	
200	1	0	25.4	105.6	389	
30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
50	3.95	0.5	24.3	117.5	12.3	
810	29.02	26.31	122.05	841.02		78.00
1365	54.46	48.82	197.72	1448.06		145.00



240	20.95	15.02	47.89	410.54	4.6.	67.00
200	0.2	0	6.43	26.52	54-2ГН-	
40	3.16	0.4	19.44	94	12.3	
20	1.68	2.26	13.94	82.8	ПР	
500	25.99	17.68	87.7	613.86		67.00
60	0.79	1.95	3.89	36.24	45	78.00
200	1.27	3.99	7.32	70.26	99	
120	15.93	9.73	10.77	194.37	325	
200	4.87	7.17	48.91	279.6	304	
200	0.6	0.2	15.28	65.3	54-13ХН-	
50	2.8	0.55	24.7	114.95	ПР	
30	2.37	0.3	14.58	70.5	12.3	
860	28.63	23.89	125.45	831.22		78.00
1360	54.62	41.57	213.15	1445.08		145.00
1391.5	54.30	45.72	201.43	1434.40		145.00