



Школа	МБОУ Токаревская СОШ №1			Директор школы
Утвердил:	Тимова Т.В.			
Возрастная категория	7-11 лет			
Неделя	1	2	6	2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	8,73	11,68	33,37	285,75
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15	54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
				Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
				Сыр	15	5	5	0	68
			итого		475	15,86	24,15	61,48	473,55
1	1	Обед	закуска	Салат из помидоров	80	1	3	5	52
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5	5	12	102
			2 блюдо	Грудка куриная запеченная с сыром	90	12	4	8	116
			гарнир	Овощное рагу	150	3,01	5,33	16,98	133
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	44
			сладкое	Конфета	50	14,5	2,8	2,8	77,7
				Фрукты	100	2	0	62	246
			итого		945	42,08	20,62	153,82	864,7
1	1	Итого за день:			1420	57,94	44,77	215,3	1338,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	8	9	1	123
				Зеленый горошек отварной консервированный	60	1,32	0,05	2,12	17,04
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,6	2	21,86	111,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
				Йогурт (в потребительской упаковке)	120	7	3	9	98

1	2	Обед	итого		605	22	14,26	58,02	393,64
		закуска	Огурец свежий в нарезке		80	1	1	2	10
		1 блюдо	Борщ со сметаной		200	2	5	10	84
		2 блюдо	Рыба припущенная		90	20	6	1	142
		гарнир	Картофельное пюре		150	3	5	20	138
		напиток	Кисель		200	1	0	23	94
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		25	1	0	11	52
		сладкое	Пирожки с повидлом		100	0,9	12,9	55,3	379
			Фрукты		100	2	0	62	246
		итого			945	30,29	29,61	184,75	1144,82
1	2	Итого за день:			1550	52,29	43,87	242,77	1538,46
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно -морковная со сметанным соусом	200	17	11	16	244
		гор.напиток	Какао с молоком		200	3	4	24	148
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		25	1	0	11	52
		фрукты	Яблоко		150	0,38	0,35	8,92	44,45
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		50	2,08	0,21	13,04	
			Масло сливочное		10	0,05	7,26	0,07	65,8
		итого			635	23,51	22,82	73,03	554,25
1	3	Обед	закуска	Помидор свежий в нарезке	80	1	10	4	115
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем		200	1	4	7	67
		2 блюдо	Плов с курицей		120	20	17	36	340
		напиток	Компот		180	1	0	10	40
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		50	2,08	0,21	13,04	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		25	1	0	11	44
		сладкое	Печенье		100	14,5	2,8	2,8	77,7
		итого			755	40,54	34,01	83,53	683,7
1	3	Итого за день:			1390	64,05	56,83	156,56	1237,95
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны с тертым сыром	180	8	12	29	264
				Йогурт (в потребительской упаковке)	120	7	3	9	98

		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	54
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
		итого		560	17,13	22,47	66,11	481,8
1	4	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	0	1	8
		1 блюдо	Суп овощной со сметаной	200	2	3	17	101
		2 блюдо	Тефтели (мясные)	120	8	11	13	199
		гарнир	Рис	150	3	4	36	211
		напиток	Компот	200	1	0	23	94
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	52
		сладкое	Вафля	100	14,5	2,8	2,8	77,7
			Фрукты	100	2	0	62	246
		итого		1005	34,56	20,92	178,76	988,95
1	4	Итого за день:		1565	51,69	43,39	244,87	1470,75
1	5	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	4	33	210
			Яйцо вареное	40	12	10	1	157
		гор.напиток	Чай	200	0	0	15	54
		хлеб	Хлеб ржаной	25	1	0	11	44
			Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			Сыр	15	5	5	0	68
		итого		540	27,13	26,47	73,11	598,8
1	5	Обед	Огурец свежий	60	1	0	1	8
		1 блюдо	Рассольник	200	2	4	11	111
		2 блюдо	Гуляш	50	17	12	7	162
		гарнир	Макаронные отварные	150	3	5	20	138
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	23	94
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	52
		сладкое	Конфета	50	14,5	2,8	2,8	77,7

				Фрукты	100	2	0	62	246
			итого		885	43,68	23,53	151,67	888,83
1	5	Итого за день:			1425	70,81	50	224,78	1487,63
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная молочная	200	4	3	44	98
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15	54
			фрукты	Груша	150	1	1	10	50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			итого	Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
					610	7,13	11,47	82,11	267,8
2	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	11
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом	200	2	5	8	85
			2 блюдо	Куриная грудка, запеченная с сыром	90	13	4	3	94
			гарнир	Макаронны отварные	150	3	5	20	138
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	52
			сладкое	Печенье	100	0,9	12,9	55,3	379
			итого		875	22,23	26,51	135,84	852,57
2	1	Итого за день:			1485	29,36	37,98	217,95	1120,37
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	4	3	28	168
			гор.напиток	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	7	3	9	98
				Чай	200	0	0	15	54
				Сыр	15	5	5	0	68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			итого	Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
					595	18,13	18,47	65,11	453,8
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный с растительным маслом	60	1	0	2	11
			1 блюдо	Суп гороховый	200	1	4	7	67
			2 блюдо	Тефтели мясные паровые	90	13	4	3	94

			гарнир	Овощное рагу	150	3,01	5,33	16,98	133
			напиток	Компот плодово -ягодный	200	1	0	23	94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	52
			сладкое	Конфета	50	14,5	2,8	2,8	77,7
				Фрукты	100	2	0	62	246
			итого		925	37,93	16,05	140,39	774,7
2	2		Итого за день:		1520	56,06	34,52	205,5	1228,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно- морковная со сгущенным молоком	200	17	11	16	244
				Сыр	15	5	5	0	68
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	4	24	148
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			фрукты	Банан	100	1	1	19	47
				Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
			итого		575	28,13	28,47	72,11	572,8
2	3	Обед	закуска	Овощи свежие	60	1	0	2	11
			1 блюдо	Суп рыбный	250	3	3	16	105
			2 блюдо	Котлета мясная	90	9	4	5	83
			гарнир	Гречка отварная	150	3	6	35	214
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1	0	11	52
			сладкое	Кондитерское изделие	50	14,5	2,8	2,8	77,7
			итого		875	33,86	16,21	107,36	635,73
2	3		Итого за день:		1450	61,99	44,68	179,47	1208,53
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	6	4	30	185
				Йогурт (в потребительской упаковке)	120	7	3	9	98
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,08	0,21	13,04	

			Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
		итого		580	15,13	14,47	67,11	402,8
2	4	Обед	закуска	80	1	3	5	52
			1 блюдо	200	9	8	14	167
			2 блюдо	90	13	4	3	94
			гарнир	150	3	4	36	211
			напиток	200	1	0	23	104
			хлеб бел.	50	2,08	0,21	13,04	
			хлеб черн.	25	1	0	11	52
			сладкое	50	14,5	2,8	2,8	77,7
			фрукты	100	2	0	62	246
		итого		945	45,74	22,09	169,94	1003,49
2	4	Итого за день:		1525	60,87	36,56	237,05	1406,29
2	5	Завтрак	гор.блюдо	200	4	7	13	135
			Сыр	15	5	5	0	68
			гор.напиток	200	0	0	15	54
			фрукты	150	0,38	0,35	8,92	44,45
			хлеб бел.	50	2,08	0,21	13,04	
			Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
		итого		625	11,51	19,82	50,03	367,25
2	5	Обед	закуска	60	1	0	1	8
			1 блюдо	200	2	5	8	85
			2 блюдо	90	17	2	7	103
			гарнир	150	3	5	20	138
			напиток	200	1	0	23	94
			хлеб черн.	25	1	0	11	52
			сладкое	100	0,9	12,9	55,3	379
			Ватрушка с повидлом					
		итого		825	24,88	24,31	126,61	858,57
2	5	Итого за день:		1450	36,39	44,13	176,64	1225,82
		Среднее значение за период:		1478	54,145	43,673	210,09	1326,26