

Школа

МБОУ Токаревская СОШ №1

Утвердил

Директор школы

Возрастная категория

12 лет и старше

2 6 2025

Тимова Т.В.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	250	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		525	15,86	24,15	61,48	473,55
1	1	Обед	закуска	Салат из помидоров	100	1	3	5	52
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5	5	12	102
			2 блюдо	Грудка куриная запеченная с сыром	100	12	4	8	116
			гарнир	Овощное рагу	180	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		1055	42,08	20,62	153,82	864,7
1	1	Итого за день:			1580	57,94	44,77	215,3	1338,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	8	9	1	123
				Зеленый горошек отварной консервированный	100	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		655	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:			1600	52,29	43,87	242,77	1538,46
1	3	Завтрак		Запеканка творожно -морковная со сметанным соусом	220	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			655	23,51	22,82	73,03	554,25
1	3	Обед		Помидор свежий в нарезке	80	1	10	4	115
		закуска		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	4	7	67
		1 блюдо		Плов с курицей	200	20	17	36	340
		2 блюдо							
		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			885	40,54	34,01	83,53	683,7
1	3	Итого за день:			1540	64,05	56,83	156,56	1237,95
1	4	Завтрак		Макаронны с тертым сыром	220	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		600	17,13	22,47	66,11	481,8
1	4	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1	0	1	8
		1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	2	3	17	101
		2 блюдо	Тефтели (мясные)	120	8	11	13	199
		гарнир	Рис	180	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		1125	34,56	20,92	178,76	988,95
1	4	Итого за день:		1725	51,69	43,39	244,87	1470,75
1	5	Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	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		590	27,13	26,47	73,11	598,8
1	5	Обед	Огурец свежий	100	1	0	1	8
		1 блюдо	Рассольник	250	2	4	11	111
		2 блюдо	Гуляш	80	17	12	7	162
		гарнир	Макароны отварные	180	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		1035	43,68	23,53	151,67	888,83
1	5	Итого за день:				1625	70,81	50	224,78	1487,63
2	1	Завтрак			Каша овсянная молочная	250	4	3	44	98
					гор.напиток	200	0	0	15	54
					фрукты	150	1	1	10	50
					хлеб бел.	50	2,08	0,21	13,04	
					Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
				итого		660	7,13	11,47	82,11	267,8
2	1	Обед			Помидор свежий	100	1	0	2	11
					Суп рисовый с мясом	250	2	5	8	85
					2 блюдо	100	13	4	3	94
					Куриная грудка, запеченная с сыром	180	3	5	20	138
					Макароны отварные	200	1	0	23	94
					Компот из смеси сухофруктов	50	2,08	0,21	13,04	
					Хлеб пшеничный	25	1	0	11	52
					Хлеб ржаной	100	0,9	12,9	55,3	379
					сладкое					
				итого		1005	22,23	26,51	135,84	852,57
2	1	Итого за день:				1665	29,36	37,98	217,95	1120,37
2	2	Завтрак			Каша рисовая молочная	250	4	3	28	168
					Йогурт (в потребительской упаковке)	120	7	3	9	98
					гор.напиток	200	0	0	15	54
					Сыр	15	5	5	0	68
					хлеб бел.	50	2,08	0,21	13,04	
					Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
				итого		645	18,13	18,47	65,11	453,8
2	2	Обед			Салат витаминный с растительным маслом	100	1	0	2	11
					Суп гороховый	250	1	4	7	67
					Тефтели мясные паровые	100	13	4	3	94

			гарнир	Овощное рагу	180	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		1055	37,93	16,05	140,39	774,7
2	2		Итого за день:		1700	56,06	34,52	205,5	1228,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно- морковная со сгущенным молоком	220	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		595	28,13	28,47	72,11	572,8
2	3	Обед	закуска	Овощи свежие	100	1	0	2	11
			1 блюдо	Суп рыбный	250	3	3	16	105
			2 блюдо	Котлета мясная	100	9	4	5	83
			гарнир	Гречка отварная	180	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		955	33,86	16,21	107,36	635,73
2	3		Итого за день:		1550	61,99	44,68	179,47	1208,53
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	250	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	

2	4	Обед		Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,8
		итого			630	15,13	14,47	67,11	402,8
		закуска		Овощи в нарезке	100	1	3	5	52
		1 блюдо		Борщ со сметаной	250	9	8	14	167
		2 блюдо		Куриная голень	100	13	4	3	94
		гарнир		Рис отварной	180	3	4	36	211
		напиток		Напиток из плодов шиповника	200	1	0	23	104
		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			1055	45,74	22,09	169,94	1003,49
2	4	Итого за день:			1685	60,87	36,56	237,05	1406,29
2	5	Завтрак		Каша геркулесовая молочная	250	4	7	13	135
				Сыр	15	5	5	0	68
		гор.напиток		Чай	200	0	0	15	54
		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			675	11,51	19,82	50,03	367,25
2	5	Обед		Салат овощной	100	1	0	1	8
		1 блюдо		Рассольник	200	2	5	8	85
		2 блюдо		Рыба тушеная в томате с овощами	100	17	2	7	103
		гарнир		Картофельное пюре	180	3	5	20	138
		напиток		Кисель	200	1	0	23	94
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	1	0	11	52
		сладкое		Ватрушка с повидлом	100	0,9	12,9	55,3	379
		итого			905	24,88	24,31	126,61	858,57
2	5	Итого за день:			1580	36,39	44,13	176,64	1225,82
				Среднее значение за период:	1625	54,145	43,673	210,09	1326,26