ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A9C017E5C6913AE4A4D25E6D32B1CF9
Владелец: Минина Елена Леонидовна
Действителен: с 13.03.2026 до 06.06.2027

Утверждено приказом директора
МБОУ "Мари-Биляморская СОШ
им. Н.П. Венценосцева"
№ 179 -ОД от "01" сентября 2026г.

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150	5	9	18	211	183
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	32	338
	Итого за завтрак	**500**	**13**	**13**	**70**	**479**	
			1	**1**	**5**		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	5	6	11	128	82
	Плов из говядины	200	20	23	35	407	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	29	134	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**720**	**30**	**30**	**106**	**816**	
			1	**1**	**3**		
	Итого за день	**1220**	**44**	**44**	**176**	**1294**	
			1	**1**	**4**		
День 2							
Завтрак	Оладьи с творогом с повидлом	150	11	14	41	360	404
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3	3	4	51	386
	Итого за завтрак	**500**	**18**	**17**	**84**	**588**	
			1	1	5		

Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7	7	18	167	102
	Курица отварная с соусом сметанным №330	100	12	16	5	229	288
	Макаронные изделия с маслом	150	3	1	31	156	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1	0	28	115	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**720**	**28**	**24**	**113**	**814**	
			1	**1**	**4**		
	Итого за день	**1220**	**46**	**41**	**197**	**1402**	
			1	**1**	**4**		
День 3							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200	6	9	35	234	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Бутерброд с сыром	50	6	7	15	136	3
	Итого за завтрак	**500**	**19**	**20**	**90**	**588**	
			1	1	5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	5	6	111	88
	Котлеты из говядины со соусом	100	10	16	16	220	268/330
	Пюре картофельное	150	3	5	20	167	312
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**720**	**23**	**26**	**89**	**705**	
			1	**1**	**4**		
	Итого за день	**1220**	**42**	**44**	**179**	**1293**	
			1	1	4		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3	4	14	105	121
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382
	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14
	Яйца вареные	40	5	5	0	63	209
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН

	Итого за завтрак	**500**	**16**	**19**	**57**	**470**	
Обед			**1**	**1**	**4**		
	Икра морковная	60	1	2	12	55	75
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	5	4	14	130	112
	Рагу из птицы	180	17	16	24	239	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	29	134	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**710**	**28**	**22**	**110**	**705**	
			1	1	4		
	Итого за день	**1210**	**44**	**42**	**166**	**1175**	
			1	1	4		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	200	8	13	36	289	173
	Чай с молоком	200	1	1	15	75	378
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	32	338
	Итого за завтрак	**550**	**14**	**15**	**84**	**513**	
			1	1	6		
Обед	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	4	6	10	95	101
	Рыба тушеная с овощами	100	12	10	4	123	229
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4	8	37	242	171
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0	0	24	98	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**720**	**25**	**24**	**105**	**706**	
			1	1	4		
	Итого за день	**1270**	**39**	**44**	**190**	**1219**	
Среднее значение за 5 дней		**1228**	**43**	**43**	**182**	**1276**	
			1	**1**	**4**		
Неделя 2							
День 6							

Завтрак	Оладьи с творогом с повидлом	150	12	14	41	360	404
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3	3	4	51	386
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Итого за завтрак	**500**	**19**	**17**	**84**	**588**	
			1	1	4		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	2	4	56	45
	Суп крестьянский с крупой (геркулес)	200	4	5	9	85	98
	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16	18	19	305	259
	Кисель из повидла	200	0	0	29	114	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**705**	**26**	**26**	**92**	**707**	
			1	1	4		
	Итого за день	**1205**	**45**	**44**	**177**	**1295**	
			1	1	4		
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3	4	14	120	120
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382
	Бутерброд с сыром	50	6	8	15	157	3
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Итого за завтрак	**500**	**16**	**16**	**71**	**513**	
			1	**1**	**4**		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4	4	13	119	102
	Гуляш из отварной говядины	100	13	14	3	164	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7	6	39	244	302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**720**	**30**	**25**	**114**	**788**	
			1	**1**	**4**		
	Итого за день	**1220**	**46**	**41**	**186**	**1301**	
			1	**1**	**4**		

День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200	8	11	31	267	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
	Котлеты морковные с маслом	60	2	5	11	100	152
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Итого за завтрак	**510**	**18**	**18**	**82**	**585**	
			1	1	5		
Обед	Рассольник ленинградский	200	4	6	10	120	96
	Котлеты рыбные с соусом	90	10	13	10	137	234/330
	Пюре картофельное	150	3	5	20	167	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	29	134	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**710**	**23**	**24**	**101**	**705**	
			1	1	4		
	Итого за день	1220	**41**	**42**	**183**	**1290**	
			1	1	4		
День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200	6	7	29	202	183
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Яйца вареные	40	6	6	0	79	209
	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Итого за завтрак	**500**	**16**	**20**	**69**	**524**	
Обед			1	1	4		
	Борщ с капустой и картофелем	250	5	6	11	128	82
	Плов из курицы	200	17	10	36	316	291
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0	0	30	122	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**720**	**27**	**18**	**108**	**713**	
			1	1	4		
	Итого за день	**1220**	**43**	**47**	**177**	**1237**	

День 10			**1**	**1**	**4**		
Завтрак	Оладьи печеные с повидлом	150	11	10	42	362	401
	Чай с молоком	200	1	1	15	75	378
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3	3	4	51	386
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	32	338
	Итого за завтрак	**550**	**16**	**15**	**71**	**521**	
			1	1	5		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	52
	Уха с перловой крупой	200	2	5	14	110	61/101
	Котлеты из говядины со соусом	100	8	13	16	220	268
	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	11	6	30	227	199
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	**780**	**27**	**28**	**111**	**822**	
			1	1	4		
	Итого за день	**1330**	**43**	**43**	**182**	**1343**	
			1	**1**	**4**		
Среднее значение за 5 дней		**1239**	**44**	**44**	**181**	**1293**	
				1	**4**		
Среднее значение за 10 дней		**1233.5**	**43**	**43**	**181**	**1285**	
			1	**1**	**4**		