Школа МОУ "Моркинская средняя общеобразовательная школа №6"

Утвердил: должность Директор

фамилия Иванова Н.А.

дата 2 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	150	4.27	4.86	24.43	133	168	10
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	379	9
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	338	16.7
			итого		500	12.69	9.49	87.08	461		40.2
1	1	Обед	закуска	Капуста тушеная	60	3.7	3.6	3.9	63	423	8
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	108	81	25
			2 блюдо	Котлеты	90	10.5	7.5	6.5	132	412	33
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	5.66	0.68	29.04	145	291	10
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	508	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			Фрукты								
			итого		780	31.35	17.4	109	718		89.4
1	1	**Итого за день:**			1280	44.04	26.89	196.08	1179		129.6
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	150	5.43	4.23	33.8	193	168	9.8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	382	20
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	338	25
			итого		500	13.66	9.52	87.38	490		59.3
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	3	0.1	4.98	33	38	7.2
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.74	4.89	8.48	85	67	22
			2 блюдо	Птица отварная	100	22.6	17	0	243	288	42
			гарнир	Рис отварной	180	4.4	7.3	46	246	414	11
			напиток	Сок	200	0	0	13	52	651	18.5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			итого		790	38.34	30.49	105.86	833		105.1
1	2	**Итого за день:**			1290	52	40.01	193.24	1323		164.4

Подписан цифровой подписью: Иванова Наталия Анатольевна
DN: O="МОУ ""Моркинская средняя общеобразовательная школа №6""", CN= Иванова Наталия Анатольевна, E= mor.sosh6@mari-el.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение: пгт. Морки
Дата: 2026.10.29 12:04:12+03'00'

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.75	5.21	18.84	245	93	26.8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	8
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты								
			итого		500	9.57	6.68	59.54	436		39.3
1	3	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33	38	6.8
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2.67	2.8	17.14	105	80	20
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	200	4.35	16.78	30.21	312	142	40.42
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	508	10
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			итого		760	17.12	21.1	108.83	720		81.62
1	3	**Итого за день:**			1260	26.69	27.78	168.37	1156		120.92
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	150	6.21	5.28	27.9	184	168	10
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	382	20
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	338	12
			итого		500	14.44	10.67	80.98	481		46.5
1	4	Обед	закуска	Капуста тушеная	60	3.7	3.6	3.9	63	423	8
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	103	57	20
			2 блюдо	Гуляш	90	8.73	10.07	1.73	132	260	48.9
			гарнир	Макароны отварные	180	5.66	0.68	29.04	145	291	10
9			напиток	Кофейный напиток	200	9.2	8.4	33	162	380	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			итого		780	35.71	28.86	113.81	779		100.3
1	4	**Итого за день:**			1280	50.15	39.53	194.79	1260		146.8

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	200	4.39	4.2	28.3	222	168	8
			гор.напиток	Сок	200	0	0	13	52	651	18.5
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты								
			итого		450	8.14	5.65	67	405		31
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.15	2.27	13.71	84	82	22
			2 блюдо	Плов из птицы	200	21.47	16.69	35.69	406	304	42
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	376	10
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			Фрукты								
			итого		700	30.72	20.36	105.9	760		78.4
1	5	**Итого за день:**			1150	38.86	26.01	172.9	1165		109.4
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	150	4.27	4.86	24.43	159	168	8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	379	10
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	338	29.9
			итого		500	11.59	9.29	76.38	438		52.4
2	6	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33	38	7.2
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4.39	4.22	13.06	108	81	25
			2 блюдо	Котлеты	70	10.5	7.5	6.5	132	412	33
			гарнир	Каша гречневая с маслом	200	4.57	4.86	20.94	146	168	11
			напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			итого		830	29.13	17.92	93.88	653		89.6
2	6	**Итого за день:**			1330	40.72	27.21	170.26	1091		142

2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	150	2.28	0.33	28.91	174	168	10
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	382	22
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	338	11
			итого		500	10.51	5.32	81.99	471		47.5
2	7	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	3	0.1	4.98	33	38	6.18
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.74	4.89	8.48	85	134	22
			2 блюдо	Птица отварная	100	22.6	17	0	243	288	42.5
			гарнир	Макароны отварные	180	5.66	0.68	29.04	145	291	10
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	508	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			итого		790	40.1	24.07	99	776		94.08
2	7	**Итого за день:**			1290	50.61	29.39	180.99	1247		141.58
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	2.97	3.57	6.14	213	121	26.8
			гор.напиток	Сок	200	0	0	13	52	651	18.5
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты								
			итого		500	6.72	5.02	44.84	396		49.8
2	8	Обед	закуска	Капуста тушеная	60	3.7	3.6	3.9	63	423	6.18
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	103	57	25
			2 блюдо	Рыба отварная	100	17.5	7.42	0.82	178	332	32
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	180	4.2	8.8	21.8	184	429	12
			напиток	Чай с сахаром	200	376	0.07	0.02	15	60	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174	109	4.4
			Фрукты								
			итого		790	409.82	26	72.68	717		88.58
2	8	**Итого за день:**			1290	416.54	31.02	117.52	1113		138.38

2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша полтавская с маслом	150	5.43	4.23	33.8	193	168	11
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	382	22
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	338	16.7
			итого		500	14.76	9.72	98.08	539		54.2
2	9	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33	38	7.2
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	82	22
			2 блюдо	Плов из птицы	180	21.47	16.69	35.69	406	291	38
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	508	10
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	34	174	109	4.4
			итого		690	33.72	20.48	111.48	793		81.6
2	9	**Итого за день:**			1190	48.48	30.2	209.56	1332		135.8
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	150	4.39	4.2	28.3	222	168	8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	10
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	4.5
			фрукты	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	338	29.9
			итого		500	8.61	5.97	79.3	460		52.4
2	10	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	3	0.12	4.98	33	38	6.18
			1 блюдо	Суп с крупой с рыбными консервами	200	2.15	5.3	14.3	116	134	28
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	200	4.35	16.78	30.21	288	142	47
			гарнир								
			напиток	Кофейный напиток	200	9.2	8.4	33	162	380	8
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	34	174	109	4.4
			Фрукты								
			итого		710	25.3	31.8	116.49	773		93.58
2	10	**Итого за день:**			1210	33.91	37.77	195.79	1233		145.98
		Среднее значение за период:			1257	80.2	31.581	179.95	1209.9		137.486