

УТВЕРЖДАЮ: директор ООО «АСТРЕЯ»

Загирная С.В.

Директор МАОУ СОШ №1

Александрова Е.Ю.

Директор МАОУ СОШ №7

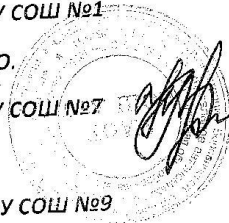
Петина Н.В.

Директор МАОУ СОШ №9

Алексеев С.О.

Директор МАОУ СОШ №4

Андреева С.П.



ООО «АСТРЕЯ»

Примерное десятидневное меню
для обучающихся
в школьных учреждениях

2024-2025 г.

Согласовано:
 Директор школы

Утвердил: должность
 Загирная С.В.

Генеральный директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет
 11-18 лет

Дата

день месяц год

2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г, 7-11 лет	Вес блюда, г, 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал, 7-11 лет	Калорийность, ккал, 11-18 лет	
1	1	Обед		Макаронные отварные с маслом (мак.изд., масло слив. соль)	160	180	5,35	5,4	30,5	168,5	202,1	
				Гуляш из фарша кури (фарш ц.б., лук, соль, морковь, масло подсолнечное)	90	100	13,6	14	8,7	151,9	168,8	
				Чай с сахаром (чай, сахар)	250	250	4,2	0	15	42,6	42,6	
				хлеб	50	50	2	0,8	32	171	171	
				фрукты								
				итого	550	580	25,15	20,2	86,2	534	584,5	
				закуска	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	189	
				1. блюдо	200	250	18,5	19,1	56	384,4	468	
				2. блюдо	60	100	0,9	3,05	0,3	45,2	90,7	
				напиток	250	250	1,04	0	30,9	107,44	107,44	
1	2	Завтрак		Компот из сухофруктов (сух. фрукты, сах. песок, лим. кисл.)	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2	
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				итого	820	960	28,4	31,11	130,7	810,04	967,34	
				Итого за день:	1370	1540	53,55	51,31	216,9	1344,04	1551,84	
				Котлета мясная (фарш ЦБ, свинина, лук, рис, соль, масло подсолнечное)	90	100	12,35	11,98	20	210,86	225	
				Греча с соусом (греча, соль, томат, масло подсол. ,вода)	160	180	5,4	6,11	46,3	203,9	234,7	
				Чай с сахаром (чай, сахар)	250	250	4,2	0	15	42,6	42,6	
				хлеб	50	50	7,9	0,8	52	249	249	
				фрукты								
итого	550	560	29,85	18,89	133,3	706,36	751,3					
1	2	Обед		закуска								
				итого								

2	5	Обед	фрукты	510	21,36	15,26	77,6	526,4	526,4
			итого	510	21,36	15,26	77,6	526,4	526,4
			закуска	250	4,1	8,6	18,4	104,3	135,6
			1 блюдо	180	18,5	18,9	41,4	373,6	457,3
			2 блюдо	250	1,04	0	30,9	107,44	107,44
			гарнир	50	2	0,8	32	171	171
			напиток	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого	790	29,3	28,96	145,1	868,54	983,54
				1300	50,66	44,22	222,7	1394,94	1509,94
				1359	54,426	44,909	220,73	1426,09	1561,614
2	5	Итого за день:	Среднее значение за период:						