

Утверждено

Директор МБОУ «Пайгармская СОШ»



С.В. Корезин

«01» «сентября» 2022 г.

**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической
ценности приготовляемых блюд для горячего
питания обучающихся
МБОУ «Пайгармская СОШ»
Рузаевского муниципального района
по возрастным группам: 7-11 лет, 11- 17 лет.**

Возрастная группа с 11 до 17 лет

Понедельник 1

№	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Макаронные изделия отварные с сыром	180	502	18	19	98
2	Кофейный напиток	200	116	1	2	22
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Яйцо вареное	40	63	5	5	0
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
6	Мандарин	100	43	1	0	8
	Итого	570	874	28	33	144
Обед						
	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	70	1	0	13
2	Рассольник "Ленинградский"	250	86	2	3	15
3	Котлета из мяса говядины	90	181	15	12	16
4	Рис отварной	180	309	5	12	52
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
6	Хлеб ржаной	40	79	3	0	15
7	Компот из кураги	200	94	0	0	25
	Итого	900	903	29	27	152
Вторник 1						
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Рыба тушеная с луком	100	188	25	6	4
2	Картофельное пюре	180	171	4	5	28
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Чай с сахаром и лимоном	200	69	0	0	6
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
6	Мандарин	100	43	1	0	8
	Итого	630	578	32	18	54
Обед						
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	94	1	6	8
2	Суп картофельный с горохом	250	149	7	6	17
3	Гуляш из мяса говядины	75	186	13	13	4
4	Каша гречневая	180	125	1	0	30
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	40	79	3	0	15
6	Кисель плово-ягодный витаминизированный	200	98	0	0	26
	Итого	885	815	28	25	116
Среда 1						
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210/10/6	241	7	10	29
2	Какао на молоке	200	116	1	2	22

3	Сыр порционный	20	84	8	6	0
4	Мандарин	100	38	1	0	8
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
Итого		586	563	20	18	75
Обед						
1	Салат витаминный с зеленым горошком	100	35	2	0	5
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	113	4	6	11
3	Мясо птицы тушенное в сметанном соусе	100	436	33	34	0
4	Макаронные изделия отварные	180	269	8	5	58
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	94	0	0	25
Итого		910	1110	53	45	130
Четверг 1						
		Выход, г	Корийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Оладьи с творогом и стуженым молоком	200/30	352	8	9	59
2	Ряженка с сахаром	200/10	156	6	5	22
3	Мандарин	150	54	2	0	12
Итого		590	562	16	14	93
Обед						
1	Винегрет овощной	100	94	1	6	8
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250/25	185	9	7	21
3	Птица запеченная	100	470	26	28	29
4	Гороховое пюре	180	536	37	4	89
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	40	79	3	0	15
6	Сок мультифруктовый	200	85	1	0	20
Итого		935	1533	80	45	198
Пятница 1						
Завтрак						
		Выход, г	Корийнос	Белки	Жиры	Углеводы
1	Омлет натуральный с сыром	200	508	26	15	87
2	Кофейный напиток	200	15	5	5	3
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Мандарин	100	38	1	0	8
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
Итого		550	711	35	27	114
Обед						
1	Огурец соленый домашний	100	21	2	0	3
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	113	4	6	11
3	Биточки из мяса птицы	100	181	15	12	16
4	Картофельное пюре	180	171	4	5	28
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16

5	Хлеб ржаной	40	79	3	0	15
6	Чай с сахаром	200	69	3	0	17
Итого		920	718	34	23	106
Полдник						
Понедельник 2						
Завтрак						
		Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сырники из творога с абрикосом повидлом	180/30	436	26	29	28
2	Масло порционное	10	75	0	8	0
3	Кофейный напиток	200	115	2	2	17
4	Хлеб пшеничный	50	105	4	0	20
5	Яблоко	150	78	0	0	17
Итого		620	809	32	39	82
Обед						
1	Икра овощная промышленного производства	100	122	2	9	9
2	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами "Сайра"	250/25	108	4	5	11
3	Плов с мясом говядины	250	545	29	28	50
4	Компот из смеси сухофруктов	200	57	0	0	13
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	40	79	3	0	15
Итого		905	995	41	42	114
Вторник 2						
Завтрак						
		Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Зеленый горошек отварной	20	27	2	0	4
2	Сосиска отварная	100	253	11	21	2
3	Каша гречневая с маслом	200/5	264	9	6	50
4	Кофейный напиток	200	115	2	2	17
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
6	Яблоко	150	78	0	0	17
Итого		715	821	27	29	106
Обед						
1	Салат витаминный с кукурузой	100	319	7	23	24
2	Супкартофельный с клецками	250	149	7	6	17
3	Тефтели в томатном соусе	100	181	15	12	16
4	Картофельное пюре	180	171	4	5	28
4	Хлеб пшеничный	50	126	5	0	24
5	Хлеб ржаной	30	59	2	0	11
6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	98	0	0	26
Итого		910	1103	40	46	146
Среда 2						
Завтрак						
		Выход, г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1	Котлета из мяса птицы	100	181	15	12	16
2	Рис отварной с маслом	180/5	214	4	4	42
3	Какао на молоке	200	116	1	2	22

4	Сыр порционный	15	63	6	5	0
5	Хлеб пшеничный	50	105	4	0	20
	Яблоко	150	78	0	0	17
	Итого	700	757	30	23	117
	Обед					
1	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	70	1	0	13
2	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250/25	113	4	6	11
3	Рыба тушеная с луком	100	188	25	6	4
4	Макаронные изделия отварные	180	269	8	5	58
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	59	2	0	11
6	Сок мультифруктовый	200	85	1	0	20
	Итого	925	868	44	17	133
	Четверг 2					
	Завтрак					
		Выход, г	Калори	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша "Дружба" с маслом и сахаром	210/10/6	241	7	10	29
2	Кисель плово-ягодный витаминизированный	200	98	0	0	26
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Яблоко	150	78	0	0	17
5	Хлеб пшеничный	50	105	4	0	20
	Итого	636	588	11	17	92
	Обед					
1	Салат из свежей капусты со свеклой	100	58	2	3	7
2	Рассольник "Ленинградский"	250	86	2	3	15
3	Мясо птицы тушеное в сметанном соусе	100	436	33	34	0
4	Картофельное пюре	180	171	4	5	28
5	Хлеб пшеничный	50	105	4	0	20
5	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	94	0	0	25
	Итого	910	1029	48	45	110
	Пятница 2					
	Завтрак					
		Выход, г	Калорийное	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/20	423	26	25	25
2	Снежок кисло-молочная продукция	200	156	6	5	22
3	Апельсин	120	43	1	0	8
4	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
	Итого	560	706	36	30	71
	Обед					
1	Огурец соленый	100	13	1	0	2
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149	7	6	17
3	Мясо птицы запеченное	100	186	13	13	4
4	Каша гречневая	180	125	1	0	30
5	Хлеб пшеничный	50	105	4	0	20
5	Хлеб ржаной	30	59	2	0	11
6	Чай с сахаром	200	69	3	0	17
	Итого	910	706	31	19	101

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Понедельник 1

№	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	18	15	16	82
2	Кофейный напиток	200	116	1	2	22
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Яйцо вареное	40	63	5	5	0
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
6	Мандарин	100	43	1	0	8
	Итого	540	390	25	30	128
Обед						
1	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	42	1	0	8
2	Рассольник "Ленинградский"	250	86	2	3	15
3	Котлета из мяса говядины	90	163	14	11	14
4	Рис отварной	150	258	4	10	43
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
6	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
7	Компот из кураги	200	94	0	0	25
	Итого	810	806	27	24	136
Вторник 1						
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Рыба тушеная с луком	80	150	20	5	3
2	Картофельное пюре	150	142	3	4	23
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Чай с сахаром и лимоном	200	69	0	0	6
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
6	Мандарин	100	43	1	0	8
	Итого	570	511	26	16	48
Обед						
1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	56	1	4	5
2	Суп картофельный с горохом	250	149	7	6	17
3	Гуляш из мяса говядины	75	186	13	13	4
4	Каша гречневая	150	104	1	0	25
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
6	Кисель плово-ягодный витаминизированный	200	98	0	0	26
	Итого	795	756	28	23	108
Среда 1						
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	160/10/5	184	7	5	22
2	Какао на молоке	200	116	1	2	22

3	Сыр порционный	15	63	6	5	0
4	Мандарин	100	38	1	0	8
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
Итого		586	485	18	12	68
Обед						
1	Салат витаминный с зеленым горошком	60	21	1	0	3
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	113	4	6	11
3	Мясо птицы тушенное в сметанном соусе	80	349	26	27	0
4	Макаронные изделия отварные	150	224	7	4	48
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	94	0	0	25
Итого		810	964	44	37	118
Четверг 1						
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
1	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	180/20	317	7	8	53
2	Ряженка с сахаром	200/10	156	6	5	22
3	Мандарин	150	54	2	0	12
Итого		560	527	15	13	87
Обед						
1	Винегрет овощной	60	56	1	4	5
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250/25	185	9	7	21
3	Птица запеченная	80	376	21	6	23
4	Гороховое пюре	150	449	31	3	74
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
6	Сок мультифруктовый	200	85	1	0	20
Итого		825	1314	69	20	174
Пятница 1						
Завтрак						
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Омлет натуральный с сыром	150	381	20	11	65
2	Кофейный напиток	200	15	5	5	3
3	Масло порционное	10	66	0	7	0
4	Мандарин	100	38	1	0	8
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
Итого		550	584	29	23	92
Обед						
1	Огурец соленый домашний	60	13	1	0	2
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	113	4	6	11
3	Биточки из мяса птицы	90	163	14	11	13
4	Картофельное пюре	150	142	3	4	23
5	Хлеб пшеничный	30	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	79	3	0	15

6	Чай с сахаром	200	69	3	0	17
	Итого	820	663	31	21	97
Понедельник 2						
Завтрак						
		Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сырники из творога с абрикосом повидлом	150/20	436	26	29	28
2	Масло порционное	10	75	0	8	0
3	Кофейный напиток	200	115	2	2	17
4	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Яблоко	150	78	0	0	17
	Итого	570	788	31	39	78
Обед						
1	Икра овощная промышленного промышленного пр	60	73	1	3	5
2	Суп картофельный с пшеном и рыбными консерва	250/25	108	4	5	11
3	Плов с мясом говядины	200	86	23	22	40
4	Компот из смеси сухофруктов	200	57	0	0	13
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	40	79	3	0	15
	Итого	815	487	34	30	100
Вторник 2						
Завтрак						
		Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
1	Зеленый горошек отварной	20	27	2	0	4
2	Сосиска отварная	90	233	10	19	2
3	Каша гречневая с маслом	150/5	198	7	5	38
4	Кофейный напиток	200	115	2	2	17
5	Хлеб пшеничный	30	63	2	0	12
6	Яблоко	150	78	0	0	17
	Итого	645	714	23	26	90
Обед						
1	Салат витаминный с кукурузой	60	191	4	14	14
2	Супкартофельный с клецками	250	149	7	6	17
3	Тефтели в томатном соусе	90	163	14	11	14
4	Картофельное пюре	150	142	3	4	23
4	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
5	Хлеб ржаной	30	59	2	0	11
6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	98	0	0	26
	Итого	820	886	33	35	121
Среда 2						
Завтрак						
		Выход, г	Калори	Белки	Жиры	Углеводь
1	Котлета из мяса птицы	90	163	14	11	14
2	Рис отварной с маслом	150/5	178	3	3	35
3	Какао на молоке	200	116	1	2	22
4	Сыр порционный	15	63	6	5	0
5	Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
	Яблоко	150	78	0	0	17
	Итого	650	682	27	21	104

Обед					
	Выход, г	Калори	Белки	Жиры	Углеводы
1 Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	42	1	0	8
2 Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250/25	113	4	6	11
3 Рыба тушеная с луком	90	169	23	5	4
4 Макароны изделия отварные	150	223	7	4	48
5 Хлеб пшеничный	30	63	2	0	14
5 Хлеб ржаной	30	59	2	0	11
6 Сок мультифруктовый	200	85	1	0	20
Итого	835	754	40	15	116
Четверг 2					
Завтрак					
	Выход, г	Калори	Белки	Жиры	Углеводы
1 Каша "Дружба" с маслом и сахаром	160/10/5	183	5	8	22
2 Кисель плово-ягодный витаминизированный	200	98	0	0	26
3 Масло порционное	10	66	0	7	0
4 Яблоко	150	78	0	0	17
5 Хлеб пшеничный	40	84	3	0	16
Итого	575	509	8	15	81
Обед					
1 Салат из свежей капусты со свеклой	60	58	2	3	7
2 Рассольник "Ленинградский"	250	86	2	3	15
3 Мясо птицы тушеное в сметанном соусе	90	436	33	34	0
4 Картофельное пюре	150	171	4	5	28
5 Хлеб пшеничный	40	105	4	0	20
5 Хлеб ржаной	30	79	3	0	15
6 Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	94	0	0	25
Итого	620	1029	48	45	110
Пятница 2					
Завтрак					
	Выход, г	Калори	Белки	Жиры	Углеводы
1 Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	351	22	21	21
2 Снежок кисло-молочная продукция	200	156	6	5	22
3 Апельсин	100	43	1	0	8
4 Хлеб пшеничный	30	71	2	0	14
Итого	500	621	31	26	65
Обед					
1 Огурец соленый	60	13	1	0	2
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149	7	6	17
3 Мясо птицы запеченное	90	186	13	13	4
4 Каша гречневая	150	125	1	0	30
5 Хлеб пшеничный	40	105	4	0	20
5 Хлеб ржаной	30	59	2	0	11
6 Чай с сахаром	200	69	3	0	17
Итого	820	693	30	19	99