

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

2-я ступень (12-18 лет)

Утвердил Должность Директор

Фамилия

Дата

2024

дата

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	31,66
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100,0	19,6	6,9	6,1	165,1	№410/2013	52,27
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190,0	13,2	8,5	59,0	365,3	№202/2018	15,70
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,54
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	5,76
				Итого:		650,0	38,2	16,0	98,3	689,8	
1	1	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	№106/2013	25,31
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	270,0	2,2	7,7	9,9	117,8	104/2018	9,95
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	280,0	40,2	17,4	41,4	482,5	№375/2018	59,28
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	5,50
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65,0	4,9	0,5	22,4	114,1	№573/2021	4,01
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65,0	3,2	0,7	29,1	135,1	№574/2021	3,88
			Итого:		980,0	52,3	26,8	126,2	954,7		107,93
1	1	Итого за день:			1630,0	90,5	42,8	224,5	1644,5		215,86
1	2	Завтрак	2 блюдо	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250,0	8,2	10,1	33,2	256,3	№226/2018	38,48
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	5,96
			Булочное	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60,0	4,5	2,1	52,2	245,0	№540/2013	21,51
			Фрукты	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	№112/2013	35,34
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,0	3,6	0,4	16,2	82,5	№573/2021	6,64
				Итого:		655,0	16,7	13,0	126,4	688,5	
1	2	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	№107/2013	21,84
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,0	6,4	13,9	121,1	№95/2018	14,86
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	100,0	9,3	19,1	9,9	249,1	№110/2023	42,86
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,9	8,3	43,9	282,1	№256/2018	14,33
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/2018	4,83
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55,0	4,2	0,4	19,0	96,6	№573/2021	4,90
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,5	0,5	22,4	103,9	№574/2021	4,31
			Итого:		935,0	27,1	34,8	132,6	952,8		107,93
1	2	Итого за день:			1590,0	43,8	47,8	259,0	1641,3		215,86

1	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100,0	1,1	6,1	3,6	74,0	№25/2013	26,92
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	19,5	13,4	12,6	249,2	№347/2018	57,88
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,5	7,8	41,6	266,9	№256/2018	15,28
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1	0,0	10,2	40,9	№459/2018	4,82
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	3,03
Итого:					610,0	30,5	27,5	78,4	683,7		107,93
1	3	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100,0	1,2	6,1	2,8	70,9	№5/2018	16,61
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250,0	5,8	4,3	21,7	148,8	№144/2013	15,55
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100,0	21,9	5,4	8,7	171,0	№372/2018	45,13
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	12,5	8,0	55,9	346,1	№202/2018	13,92
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	10,54
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35,0	2,7	0,3	12,1	61,5	№573/2021	3,14
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,7	0,4	15,7	72,7	№574/2021	3,04
Итого:					900,0	46,8	24,6	137,1	956,4		107,93
1	3	Итого за день:			1510,0	77,3	52,1	215,5	1640,1		215,86
1	4	Завтрак	2 блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200,0	33,5	8,2	32,2	336,9	№284/2018	82,29
			Сладкое	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,0	1,4	1,7	1,0	24,9	№481/2013	8,27
			Булочное	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80,0	5,3	3,3	40,6	213,0	570/2013	9,87
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,99
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	4,51
Итого:					550,0	43,2	13,5	97,6	684,9		107,93
1	4	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	6,1	8,5	94,4	№26/2021	10,57
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	270,0	3,8	4,0	26,1	155,7	№116/2018	12,94
			2 блюдо	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100,0	2,9	5,7	9,8	102,1	№307/2021	33,52
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200,0	5,2	9,6	33,1	239,8	№377/2021	31,11
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	7,15
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,0	5,3	0,6	24,2	122,9	№573/2021	6,43
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	6,21
Итого:					1010,0	22,1	26,8	145,0	909,2		107,93
1	4	Итого за день:			1560,0	65,3	40,3	242,6	1594,1		215,86
1	5	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	№106/2013	24,99
			2 блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280,0	47,2	15,8	32,0	459,1	№376/2018	75,94
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	2,57
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35,0	2,8	0,3	12,8	65,0	№573/2021	2,25
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,8	0,4	16,6	76,9	№574/2021	2,18
Итого:					650,0	52,9	16,7	80,2	682,7		107,93
1	5	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	24,26
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,2	6,2	15,3	125,2	№100/2021	12,33
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	19,5	13,4	12,6	249,2	№347/2018	42,21
			Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	200,0	5,4	8,2	38,9	251,3	№385/2021	16,48
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/2018	3,98
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	4,41
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	4,26
Итого:					970,0	35,8	29,0	138,7	959,0		107,93
1	5	Итого за день:			1620,0	88,7	45,7	218,9	1641,7		215,86

2	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	№107/2013	21,03
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100,0	14,9	17,1	5,2	234,5	№391/2013	65,78
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,9	8,3	43,9	282,1	№256/2018	13,79
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,27
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,57
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	2,49
Итого:					640,0	27,4	26,0	84,6	682,4		107,93
2	1	Обед	Закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,3	5,2	5,5	73,5	№2/2021	15,66
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250,0	5,8	4,3	21,7	148,8	№144/2013	15,74
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100,0	21,9	5,4	8,7	171,0	№372/2018	45,65
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190,0	13,2	8,5	59,0	365,3	№202/2018	14,86
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	10,67
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,72
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	2,63
Итого:					900,0	47,0	24,0	138,9	959,0		107,93
2	1	Итого за день:			1540,0	74,4	50,0	223,5	1641,4		215,86
2	2	Завтрак	2 блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ01	250,0	9,6	8,3	42,1	281,0	№264/2013	30,94
			Кисломол.	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	95,0	3,8	1,4	9,3	65,3	№517/2013	44,61
			Булочное	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75,0	4,3	8,5	45,0	273,9	№555/2013г	26,44
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	5,94
Итого:					620,0	17,7	18,2	111,4	680,5		107,93
2	2	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	№106/2013	25,97
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	270,0	2,2	7,7	9,9	117,8	104/2018	10,22
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	280,0	40,2	17,4	41,4	482,5	№375/2018	60,84
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/2018	3,43
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	3,80
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	3,67
Итого:					970,0	51,4	26,4	124,5	940,9		107,93
2	2	Итого за день:			1590,0	69,1	44,6	235,9	1621,4		215,86
2	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100,0	1,1	6,1	3,6	74,0	№25/2013	25,56
			2 блюдо	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100,0	2,9	5,7	9,8	102,1	№307/2021	34,98
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200,0	5,2	9,6	33,1	239,8	№377/2021	32,46
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1	0,0	10,2	40,9	№459/2018	4,58
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	4,79
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	5,56
Итого:					690,0	16,0	22,4	100,9	669,3		107,93
2	3	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	24,79
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,0	6,4	13,9	121,1	№95/2018	12,52
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	19,5	13,4	12,6	249,2	№347/2018	43,11
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,9	8,3	43,9	282,1	№256/2018	12,07
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	5,85
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	4,51
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	5,08
Итого:					950,0	38,3	29,5	136,9	966,2		107,93
2	3	Итого за день:			1640,0	54,3	51,9	237,8	1635,5		215,86

2	4	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	6,1	8,5	94,4	№26/2021	10,88
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ01	280,0	40,2	17,4	41,4	482,5	№375/2018	90,77
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	10,0	39,9	№457/2018	2,50
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	3,78
Итого:					620,0	44,6	23,8	73,7	687,0		107,93
2	4	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,0	1,6	10,1	8,8	132,5	№4/2013	11,71
			1 блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	3,1	4,8	12,0	103,4	№134/2021	18,52
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	100,0	9,3	19,1	9,9	249,1	№110/2023	48,87
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	12,5	8,0	55,9	346,1	№202/2018	15,77
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	9,06
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	2,03
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	№574/2021	1,97
Итого:					870,0	29,7	42,7	122,1	991,6		107,93
2	4	Итого за день:			1490,0	74,3	66,5	195,8	1678,6		215,86
2	5	Завтрак	2 блюдо	ОМЛЕТ С СЫРОМ	220,0	26,1	30,1	3,9	390,4	№275/2018	87,96
			Булочное	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	85,0	3,8	7,4	31,0	205,4	№565/2013	13,06
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,3	№461/2018	4,04
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,87
Итого:					550,0	32,2	37,7	60,3	708,8		107,93
2	5	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	№107/2013	15,47
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	270,0	3,8	4,0	26,1	155,7	№116/2018	8,91
			2 блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280,0	40,5	13,6	27,5	393,5	№376/2018	67,44
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	7,42
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	5,3	0,6	24,2	122,9	№573/2021	4,42
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	4,27
Итого:					970,0	54,8	19,1	131,1	913,9		107,93
2	5	Итого за день:			1520,0	87,0	56,8	191,4	1622,7		215,86
<i>Среднее значение за период:</i>					1569,0	72,5	49,9	224,5	1636,1		215,86