

Согласовано
на Директо
р школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

должность

Генеральный директор

фамилия

Запирная С.В.

дата

5 5 2025

день месяц год

Нед ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г, 12-18 лет	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры
1	1	Обед	гор.блюдо	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (молоко,рис,сах.,масло слив.)	200	11,7	9,38	35,61	210,7	173
			гор.напиток	Чай сладкий (чай,сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
			фрукты	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,3	10,9	10,9	241,7	189
			итого		550	18,67	20,58	79,5	592,9	
1	1	Обед	закуска	Щи из свеж. капусты на м/б (рагу свиное для бульона,кура,капуста,картофель,лук,морковь,масло под томат)	300	5,1	8,11	25,7	199	426
			1 блюдо	Рис отварной с маслом и поджаркой из свинины (рис,вода,масло сл.,мясо св.,лук,мука)	200	18,2	19,1	48,8	434,8	516
			2 блюдо	Чай сладкий (чай,сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			напиток	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		810	27,3	27,91	115,4	816	
1	1	Итого за день:			1370	45,97	48,49	194,9	1406,6	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром (мак.изд.,масло слив.,соль,сыр)	180	9,1	15,3	22,8	268	274
				Кондитерское изделие	85	0,5	3,4	17,6	152	
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном (чай,сахар,лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			хлеб	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			фрукты							
			итого		555	18,65	19,4	81,6	585,4	
1	2	Обед	закуска	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (рагу свин.,картофель,сол.огурец,перловка,лук,морковь,масло под)	300	6,3	7,14	46,8	200,8	525
			1 блюдо	Макароны с сыром (мак.изд.,масло слив.,соль,сыр)	200	11,8	20,4	27,8	450,8	274
			2 блюдо	Чай сладкий с лимоном (чай,сахар,лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			гарнир	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		810	27,05	28,24	115,8	817	
1	2	Итого за день:			1385	45,6	47,64	197,4	1402,4	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная с маслом и биточни с соусом(крупя гречневая,соль,масло сл.,вода, фарш кур.,лук, мука, томат-паста)	200	16,8	18,6	29,2	230,4	173
			гор.напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт,сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382
			хлеб	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			фрукты	Соленый огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1	76	313
			итого		570	22,04	19,4	83,5	589,04	
1	3	Обед	закуска	Суп овощной на мясном бульоне (мясное рагу,картофель,лук,морковь,масло подсолн.)	300	3,1	11,6	34,7	244,4	513
			1 блюдо	Греча отварная с маслом и биточни с соусом(крупя гречневая,соль,масло сл.,вода, фарш кур.,лук, мука, томат-паста)	200	20,8	18,6	29,2	295,4	173
			2 блюдо	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт,сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382
			гарнир	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		810	28,64	27,9	117,2	819,44	
1	3	Итого за день:			1380	50,68	47,3	200,7	1407,48	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом/сгущ. молоком (творог, яйцо,сах.порошок,соль, крупя манная, сметана)	250	11,6	19,1	44,6	420,6	290
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном (чай,сахар,лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
			фрукты							
			итого		550	19,22	19,4	77,89	544,3	
1	4	Обед	закуска	Суп "Харчо" на мясном бульоне (мясо св.,рис,картоф.,морк.,лук,масло,соль)	300	5,1	12,8	12,8	214,8	564
			1 блюдо	Рагу с сосиской (картофель,сосиска,морковь,капуста свежая,лук,масло сл.,соль)	200	13,7	15,6	66,1	442,2	712
			2 блюдо	Чай сладкий с лимоном (чай,сахар,лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			гарнир							
			напиток							

			1 блюдо	Суп "Харчо" на курином бульоне (курица, рис, картофель, морковь, лук, масло, соль)	200	250	3,1	4,5	5,5	150	187,5
			2 блюдо	Рагу с сосиской (картофель, сосиска, морковь, капуста свежая, лук, масло, сл. соль)	180	180	4,7	5,2	16,1	201,4	214
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	250	0,2	0,1	10,6	102,8	102,8
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			итого		660	730	11,7	10,5	50,4	547,7	597,8
1	4		Итого за день:		1140	1230	27,6	13,5	102,3	917,74	1076,4
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш из свинины (мясо св., лук, масло под., соль, мука, томат)	100	100	15,7	40,3	4,2	524	524
				Макаронные отварные с маслом (мак. изд., масло слив., соль)	160	180	3,5	0,4	23,2	179,2	201,6
			гор. напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	250	0	0,1	10	78	78
			хлеб	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			фрукты								
				кондитерское изделие	50	50	3,8	9	33	230	230
			итого		610	630	26,7	50,5	88,6	1104,7	1127,1
1	5	Обед	закуска								
				Баранина на курином бульоне (курица, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат, масло, сахар, соль)	200	250	2	2,1	1,5	66,2	82,75
			1 блюдо								
			2 блюдо	Гуляш из свинины (мясо св., лук, масло под., соль, мука, томат)	100	100	15,7	40,3	4,2	524	524
			гарнир	Макаронные отварные с маслом (мак. изд., масло слив., соль)	160	180	3,5	0,4	23,2	179,2	201,6
			напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	250	0	0,1	10	78	78
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			итого		760	830	24,9	43,6	57,1	940,9	979,85
1	5		Итого за день:		1370	1460	51,6	94,1	145,7	2045,6	2106,95
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная крупяная с маслом (молоко, рис, сахар, масло слив.)	160	180	5,8	6,9	25,8	300,6	338,2
				Бутерброд с сыром	80	80	15,2	16	0,4	205,6	205,6
			гор. напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	250	0,3	0	17,5	70	70
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	50	4	0,5	24,9	104,4	104,4
			фрукты								
			итого		540	560	25,1	23,4	68,6	680,6	718,2
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп овощной на мясном бульоне (мясное рагу, картофель, лук, морковь, масло подсолн.)	200	250	17	5	55,8	718	897,5
			2 блюдо	Макаронные с сыром (мак. изд., масло слив., соль)	160	180	6,1	5,9	25,1	288	324
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	250	0,3	0	17,5	70	70
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			итого		660	730	27,1	11,6	116,6	1169,5	1385
2	1		Итого за день:		1200	1290	52,2	35	185,2	1850,1	2103,2
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели (фарш ЦБ, свинина, лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	100	100	14,8	7,6	15,1	186	186
				Гречка (крупа гречневая, соль, масло сл., вода)	160	180	5	1	29	216	243
			гор. напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	250	0,3	0	17,5	70	70
			хлеб	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			фрукты								
			итого		560	580	23,8	8,3	79,8	565,5	592,5
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый на мясном бульоне (мясное рагу, картофель, лук, морковь, масло подсолн., горох)	200	250	1,7	1,1	4,4	69,2	86,5
			2 блюдо	Гречка (крупа гречневая, соль, масло сл., вода)	160	180	5	1	29	216	243
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	250	0,3	0	17,5	70	70
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			итого		660	730	10,7	2,8	69,1	448,7	493
2	2		Итого за день:		1220	1310	34,5	12,1	148,9	1014,2	1085,5
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Рис отварной с маслом	160	180	1,9	5,8	19,8	222,4	250,2
				Гуляш из свинины (мясо св., лук, масло под., соль, мука, томат)	100	100	15,7	40,3	4,2	524	524
			гор. напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	250	0,2	0,1	10,6	102,8	102,8
			хлеб	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			фрукты								
				Овощ в нарезке	60	60	0,5	0,1	1	78	78
			итого		620	640	22	47	53,8	1020,7	1048,5

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (рагу свин.,картофель,сол.огурец,перловка,лук,морковь,масло под.)	200	250	1,3	1,7	8,8	106,6	133,3
			2 блюдо	Гуляш из свинины (мясо св.,лук,масло под.,соль,мука,томат)	100	100	15,7	46,3	4,2	524	524
			гарнир	Рис отварной с маслом	160	180	1,9	5,8	19,8	222,4	250,2
			напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	250	0,2	0,1	10,6	102,8	102,8
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			итого		760	830	22,8	46,6	61,6	1049,3	1103,6
2	3	Итого за день:			1380	1470	44,8	95,6	115,4	2070	2152,3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек с соусом (фарш ЦБ, свинина,лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	100	100	14,8	7,6	15,1	186	186
				Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	160	180	2,7	5,9	12,9	179,2	201,6
			гор.напиток	Чай сладкий (чай,сахар)	250	250	0,3	0	17,5	70	70
			хлеб	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			фрукты								
				кондитерское изделие	50	50	3,8	9	33	230	230
			итого		610	630	25,3	23,2	96,7	758,7	781,1
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ на курином бульоне(кура,свек,кап,карт,морк,лук,томат,масло,сах,соль)	200	250	2	2,1	1,5	66,2	82,75
			2 блюдо	Биточек с соусом (фарш ЦБ, свинина,лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	100	100	14,8	7,6	15,1	186	186
			гарнир	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл.)	160	180	2,7	5,9	12,9	179,2	201,6
			напиток	Чай сладкий (чай,сахар)	250	250	0,3	0	17,5	70	70
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			итого		760	830	23,5	16,3	55,2	594,9	633,65
2	4	Итого за день:			1370	1460	48,8	39,5	161,9	1353,6	1414,95
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Голень куриная (голень куриная, масло под., соль.)	100	100	22,6	17	0	244	244
				Макароны отварные с маслом(мак.изд,масло слив., соль)	160	180	3,5	0,4	23,2	179,2	201,6
			гор.напиток	Компот фруктовый (плодово-ягодный продукт,сахар)	250	250	0	0,1	10	78	78
			хлеб	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
			фрукты								
				кондитерское изделие	50	50	3,8	9	33	230	230
			итого		610	630	33,6	27,2	84,4	824,7	847,1
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рисовый на к/б(кура,картофель,рис,лук,морковь,масло под.)	200	250	4,1	8,6	18,4	104,3	135,6
			2 блюдо	Голень куриная (голень куриная, масло под., соль.)	100	100	22,6	17	0	244	244
			гарнир	Макароны отварные с маслом(мак.изд,масло слив., соль)	160	180	3,5	0,4	23,2	179,2	201,6
			напиток	Компот фруктовый (плодово-ягодный продукт,сахар)	250	250	0	0,1	10	78	78
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	50	50	3,7	0,7	18,2	93,5	93,5
итого		760	830	33,9	26,6	69,8	699	752,7			
2	5	Итого за день:			1370	1460	67,5	54	154,2	1523,7	1599,8
		Среднее значение за период:			1290	1380	46,42	46,31	149,54	1566,16	1682,82