

Школа

Утвердил: должность

фамилия

дата

2025

день

месяц

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	9,78	9,98	43,10	291,27	2/71
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	11,60	10,28	166,36	1/57
			гор.напиток	Чай лимонный	200	3,64	2,73	24,19	129,57	11\54
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	11,16	44,80	12\7
			итого		555	19,88	24,55	97,07	670,67	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	4,00	7,64	69,94	7/23
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6,59	10,64	17,99	191,44	6\73
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,90	14,70	28,60	309,00	8/84
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	3,58	4,80	29,44	173,79	5/54
			напиток	Напиток из вишни	200	0,18	0,05	9,63	37,58	11/7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			итого		930	32,16	35,39	135,00	975,14	
1	1	Итого за день:		1485	52,04	59,94	232,07	1645,81		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	26,98	4,76	334,71	4\56
				Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	3,05	10,15	83,76	1\1
			гор.напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,14	11/56
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	

			итого		580	24,17	30,83	52,08	573,56	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	2,60	7,26	8,54	105,10	7/48
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	11,25	12,32	168,07	6/57 (2004 № 139)
			2 блюдо	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	19,44	23,36	55,36	508,50	9/17
			гарнир							
			напиток	Компот из кураги	200	0,14	0,10	21,64	83,96	11/52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			итого		900	34,22	43,17	139,56	1059,01	
1	2	Итого за день:			1480	58,39	74,00	191,64	1632,58	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	7,46	6,58	42,09	251,38	2/62/1
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	11,60	10,28	166,36	1\57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1,39	1,10	16,65	78,95	11/51
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	40	0,19	0,12	12,26	48,19	12/2
			итого		575	16,66	19,88	97,96	622,23	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	3,03	19,97	104,92	7/19
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	12,08	17,95	199,79	6/51
			2 блюдо	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	22,00	26,31	70,38	327,07	8/26
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,94	5,11	27,50	170,20	5/58
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,05	14,07	55,61	11/53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			итого		930	39,67	47,78	191,57	1050,97	

1	3	Итого за день:			1505	44,84	54,15	202,61	1673,20	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	22,00	6,48	17,65	162,17	9/10
			гарнир	Булгур с овощами	180	3,10	4,30	25,00	173,80	5\78
			гор.напиток	Чай с малиной и сахаром	200	0,24	0,05	14,07	55,61	11/18
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
			итого		670	28,94	12,55	93,12	562,67	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	6,00	7,70	94,00	7/75
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	5,31	10,73	16,16	279,44	6/63
			2 блюдо	Греча по-Царски с птицей (филе бедра) и овощами	250	14,07	18,98	20,00	421,00	9/65
			напиток	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,07	21,67	83,45	11/5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			итого		900	27,56	36,98	107,23	1071,27	
1	4	Итого за день:		1570	56,50	49,53	200,35	1633,94		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	10,17	47,32	321,18	2/57
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	11,60	10,28	166,36	1/57
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,64	2,73	24,19	129,57	11/59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	40	0,19	0,12	12,26	48,19	12\2
			итого		575	22,06	25,10	110,73	742,65	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	5,06	4,79	76,75	7/59
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	7,80	15,95	199,79	6/70
			2 блюдо	Жаркое по домашнему с птицей (филе куриное)	250	34,38	41,11	109,98	511,05	9/66
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,10	1,50	83,96	11/1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,98	0,36	12,54	58,16	

			итого		860	45,70	54,91	161,44	1007,07	
1	5	Итого за день:			1435	67,76	80,01	272,17	1749,72	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	12,60	11,00	52,18	321,17	2/62-1
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	8,02	15,15	10,34	198,73	1\57
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,24	0,05	14,07	55,61	11/54
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	30	0,14	0,09	9,20	36,14	12\2
			итого		550	22,32	26,53	94,13	650,33	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	4,00	7,64	69,94	7/23
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	11,25	12,32	168,07	6/73
			2 блюдо	Гуляш из курицы (грудка куриная)	100	23,89	9,33	47,39	359,53	9/21
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	4,82	35,58	270,80	5/74
			напиток	Напиток из вишни	200	0,18	0,05	9,63	37,58	11/7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			итого		930	40,67	30,65	154,26	1099,31	
2	1	Итого за день:			1480	62,99	57,18	248,39	1749,64	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Филе куриное тушеное с овощами	120	11,80	10,59	21,19	132,20	9\13
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	4,73	7,29	42,44	210,71	5/54
			гор.напиток	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,05	9,63	37,58	11/18
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	1,20	21,32	107,80	
			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			итого		690	21,63	19,89	118,00	590,25	
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,12	4,80	6,16	75,20	7/75

			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	12,08	17,95	299,79	6/70
			2 блюдо	Филе минтая тушенное с овощами	120	13,55	13,89	24,29	306,80	10/5
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,28	4,26	22,92	161,83	5/58
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,1	21,64	83,96	11\1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			итого		910	27,60	35,85	117,98	1043,61	
2	2	Итого за день:			1600	49,23	55,74	235,98	1633,86	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	250	11,29	10,22	49,15	348,47	2\60
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	11,60	10,28	166,36	1\57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	11,30	96,57	11/51
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	11,16	44,80	12/7
			итого		555	21,39	24,79	90,23	694,88	
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	4,98	13,72	98,78	7/83
			1 блюдо	Борщ с морской капустой	250	5,31	10,73	16,16	176,44	6/2
			2 блюдо	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	19,44	23,36	55,36	508,50	9/17
			гарнир							
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	11/53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
			итого		880	31,53	40,13	131,70	994,43	
2	3	Итого за день:			1435	52,92	64,92	221,93	1689,30	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	17,10	17,99	305,90	3\11
			соус	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	
			гор.напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,14	11/17
			хлеб	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	1,20	21,32	107,80	

			фрукты	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	15,08	63,28	
			итого		550	25,87	21,41	84,79	625,34	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,81	6,06	4,79	76,75	7/59
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	10,64	58,00	291,44	6/63
			2 блюдо	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	21,30	15,00	56,00	466,00	9\60
			напиток	Компот из кураги	200	0,41	0,17	17,65	68,79	11/52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			соус							
			итого		880	38,80	32,83	169,80	1057,69	
2	4	Итого за день:			1430	64,67	54,24	254,59	1683,03	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	8,67	10,27	44,61	312,10	2/61-1
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	8,02	13,15	10,34	198,73	1\57
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,39	1,10	16,65	78,95	11/59
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
			фрукты							
			соус	Соус из малины	40	0,19	0,12	12,26	48,19	11/51
			итого		560	19,59	24,88	92,20	676,65	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,19	5,99	5,92	79,41	7/48
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	7,77	55,16	208,00	6\57
			2 блюдо	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	17,09	20,00	321,00	8/26
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	5,29	42,44	261,71	5/54
			напиток	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	18,63	71,53	11\15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,60	20,85	96,69	

			<i>итого</i>		920,00	40,37	37,22	179,68	1115,70
2	5	Итого за день:			1480,00	59,96	62,10	271,88	1792,34
		Среднее значение за период:			1490	56,93	61,18	233,162	1688,34

Цена
54,28
51,36
7,34
2,71
12,87
128,56
37,44
42,00
68,7
29,64
6,06
4,50
4,50
192,84
78,08
19,65
3,34
1,80
25,69

128,56
27,91
42,00
109,55
4,38
4,50
4,50
192,84
45,10
47,05
17,59
3,60
15,22
128,56
20,07
42,00
86,57
31,50
3,70
4,50
4,50
192,84

76,23
18,57
4,06
2,21
25,69
1,80
128,56
27,91
42,00
109,55
4,38
4,50
4,50
192,84
41,59
35,80
24,16
3,60
23,41
128,56
27,91
42,00
109,55
4,38
4,50
4,50

192,84
54,28
51,36
7,34
2,71
12,87
128,56
37,05
42,00
69,59
31,50
3,70
4,50
4,50
192,84
76,31
16,92
3,34
4,50
25,69
1,80
128,56
21,90

42,00
91,35
20,89
7,70
4,50
4,50
192,84
45,50
43,28
15,34
3,60
20,84
128,56
29,49
42,00
107,97
4,38
4,50
4,50
192,84
82,13
11,86
4,38
4,50

25,69
128,56
25,64
42,00
104,38
13,62
3,60
3,60
192,84
42,96
41,32
24,16
1,80
18,32
128,56
21,90
42,00
91,35
20,89
7,70
4,50
4,50

192,84

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026