

Школа

МАОУ НТГО Исовская СОШ

Утвердил

должность

ПБООУ

фамилия

Копытов А.П.

дата

Александр Петрович

год

2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,2	10,9	35,4	268,1	189	28
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	52,4		4
			итого		520	16	28,8	60,8	564,5		72
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	9,9	11,9	16,9	219	91	25
			2 блюдо	Котлета, биточки мясные	90	14,2	15,1	11,9	239,7	474	75
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203,7	309	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,8	2,6	30,6	138		6
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		26
			итого		860	34,9	35	118,7	904,8		147
1	1	Итого за день:			1380	50,9	63,8	179,5	1469,3		219
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,1	16	32,5	372,6	224	79
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			итого		410	27,4	26,7	73,6	651,2		103
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	265	4,9	9,2	12,7	154,5	82	36
			2 блюдо	Рыба, припущенная в молоке	130	19,4	3,7	2	109	230	55
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,8	6,4	25,7	175,5	312	25
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		845	34,3	22,4	107,8	731		130
1	2	Итого за день:			1255	61,7	49,1	181,4	1382,2		233
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	6	10,2	28,8	231,8	189	27
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	25	2	1,2	13	71,9		5
			итого		525	15,3	28,7	56,9	547,7		72
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	265	10,7	10,7	20,1	220	101	27
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса	90	14,8	16,6	12,8	260,2	282	90
			гарнир	Капуста свежая тушеная	150	3,6	5,2	15	123,9	139	20
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			выпечка	Крендель с сахаром	100	8,3	6,2	56,8	320	806	35
			итого		875	43,7	42	169,2	1217,6		190
1	3	Итого за день:			1400	59	70,7	226,1	1765,3		262
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	170	11,2	7,8	7,2	145	3/6	65
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	382	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			сладкое	Йогурт	150	5	3,2	8,5	87		32
			итого		570	24	17	66,1	522,7		118
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, курой	250	7,3	4,3	26,9	176,6	99/73	27

			2 блюдо	Гуляш	100	22,5	32,3	5,2	402,1	251	85
			гарнир	Рис отварной	180	4,4	7,6	39,36	243,6	325	20
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75		13
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		800	39,8	47,2	126,56	1058,3		151
1	4		Итого за день:		1370	63,8	64,2	192,66	1581		269
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	260	8	10,8	43	301,4	173	27
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	14	12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	382	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			итого		550	22,9	34	93,5	776,3		85
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	2,1	6,2	11,4	109,6	95	25
			2 блюдо	Фрикадельки мясные, соус молочный	130	12,5	14	11	219,4	308/350	60
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	13
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		800	24	27,9	110,8	756		107
1	5		Итого за день:		1350	46,9	61,9	204,3	1532,3		192
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом сливочным	260	6,7	11,8	27,6	245,2	189	29
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	14	12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	382	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	35	3	1,2	20,6	104,8		6
			итого		535	20,6	33,9	72,7	681,1		84
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из гороха	250	13,2	7	27	226,6	101	27
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса	90	14,8	16,6	12,8	260,2	282	90
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203	309	12
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		760	39,6	31,6	141,7	981,8		143
2	1		Итого за день:		1295	60,2	65,5	214,4	1662,9		227
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суфле творожное со сгущ. молоком	180	23,1	17,8	23,3	350,7	365	70
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431	5
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	25	2	1,2	13	71,9		5
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	20
			итого		522	25,9	27,8	61,4	604		112
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий	50	0,3	0	1,9	7		20
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,1	6,4	9,4	103,6	84	25
			2 блюдо	Плов из птицы	240	19,1	23	42,8	454,3	304	73
			напиток	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436	9
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		820	27,3	32,4	115,5	830,9		133
2	2		Итого за день:		1342	53,2	60,2	176,9	1434,9		245
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	260	8	10,8	43	301,4	173	27
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	14	17
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			итого		540	16,9	27,5	84,1	653		68

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6,6	3,2	16,5	122,4	87	28
			2 блюдо	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	14,3	15,6	10,2	238,5	284	75
			гарнир	Капуста свежая тушеная	150	3,6	5,2	15	123,9	139	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			сладкое	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4	389	25
			итого		960	31,3	27,3	112	789,2		157
2	3	Итого за день:			1500	48,2	54,8	196,1	1442,2		225
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с картофелем, маслом сливочным	200	17,6	27,2	15	378	218	46
			бутерброд	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	5	30	172,8	2	25
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			сладкое	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4	389	20
			итого		705	26,5	36	113	885		112
2	4	Обед	закуска	Икра свекольная или морковная	50	1,7	3,7	8,6	75,5	54	7
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, курой	265	6,9	9,8	16,4	181	111	27
			2 блюдо	Шницель рыбный	90	9,4	7,7	7,2	136,9	235	51
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	23
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		825	27,5	29,8	118,1	833,2		126
2	4	Итого за день:			1530	54	65,8	231,1	1718,2		238
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	260	5,7	8,1	38,7	251,7	184	31
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	16/10	8
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	60	4,5	1,8	30,9	157,2		11
			сладкое	Йогурт	150	5	3,2	8,5	87		24
			итого		670	16,6	14,5	89,3	558,9		74
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,2	7,1	14,5	130	94	25
			2 блюдо	Котлеты рубленые из филе кури	90	14,7	17,9	13,1	272,4	294	77
			гарнир	Греча рассыпчатая с овощами	150	7,3	9,9	32,8	248,6	166	20
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75		13
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		25
			итого		860	30,2	38,3	125,3	931,4		166
2	5	Итого за день:			1530	46,8	52,8	214,6	1490,3		240
		Среднее значение за период:			1395,2	54,47	60,88	201,71	1547,86		235

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026