

Школа **МАОУ "ИСОШ"**Утвердил: должность **ПБЮЛ****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Копытов А.П.**

Возрастная категория

**12-18 лет**

дата

**1 1 2025**

| 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   |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                                  | 860          | 34,9  | 35   | 118,7    | 904,8        |             | 147  |
|        |             |                |             |                                                  | 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   |
| 1      | 3           | Итого за день: |             |                                                  | 875          | 43,7  | 42   | 169,2    | 1217,6       |             | 190  |
|        |             |                |             |                                                  | 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 |