

Школа **МАОУ "ИСОЦ"**

Утвердил: должность

ПЕОЮЛ

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Копытов А.П.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

3 1 2026

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	1 блюдо	Ромштекс из курицы с соусом	100	7,4	16,1	4,1	222,8		90
			гарнир	Каша гречневая с овощами	180	8,7	11,8	39,3	298,3	186	27
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	19
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	12
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		540	21,5	40	91,3	825,9		154
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,3	5,5	20,4	156	91	26
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	120	9	21,9	26,9	274		96
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	41,4	244,4	309	17
			напиток	Витаминный напиток Виташка	180	0	0	17,5	67,5		15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		790	23,2	33,9	135,2	883,9		161
1	1	Итого за день:			1330	44,7	73,9	226,5	1709,8		315
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с мясом	200	35,2	21,5	2,7	348,4	347	107
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		15	60	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		40
			итого		530	38,1	22,2	42,7	526,8		154
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	2,5	6,4	12,7	120	95	28
			2 блюдо	Гуляш	120	9,4	9,1	7,7	152,4	251	130
			гарнир	Рис отварной	180	4,4	7,5	39,3	243	325	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	54	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7
			итого		790	21,5	23,7	106,8	733,4		193
1	2	Итого за день:			1320	59,6	45,9	149,5	1260,2		347
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	5,5	11,5	31,8	260	189	35
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72,8	15	22
			напиток	Сок	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389	30
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			сладкое	Творожный сыр с сахаром	100	14	8	12	176		73
			итого		600	28,8	26,1	86,8	706,9		166
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250	6,2	4,3	10	104,4	101	26
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	120	7,9	41,7	17	475,3		91
			гарнир	Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,1	24	187,2	553	28
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	25,9	119,2	388	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		790	23	55	105,9	1028,1		164
1	3	Итого за день:			1390	51,8	81,1	192,7	1735		330
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом	250	22,2	12,2	27	312,5	436	120
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72,8	15	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		15	60	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		520	30,8	18,6	67,4	568,3		151
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	7	22,4	194,4	99/73	25
			2 блюдо	Ромштекс из курицы с соусом	120	9	21,9	4,9	269,6		100
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,1	323	19
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	28,5	117,9	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		45
			итого		890	28,9	35,6	144,4	1037,4		204
1	4	Итого за день:			1410	59,7	54,2	211,8	1605,7		355
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с морковью со сгущ. молоком	200	25	11,2	43,3	377,5	359	117
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	16/10	9
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			сладкое	Йогурт	95	2,4	0,1	14,4	70		35
			итого		525	31,3	13,2	90,2	608,5		165
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	2,3	7,2	13,4	127	82	28
			2 блюдо	Рыба припущенная в молоке	130	21,7	12,9	4,4	226,3	230	130
			гарнир	Картофель отварной	180	3,8	9,1	28,5	218,3	203	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2		13,5	54	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7

			итого		800	32,8	29,9	93,4	788,6		203
1	5	Итого за день:			1325	64,1	43,1	183,6	1398,1		368
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка с рисом, джемом	200	26,1	17,8	45,8	447,6	14/5	120
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	19
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		460	30,2	26,6	86,3	703,4		148
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	250	2,9	7,3	14,6	137	94	27
			2 блюдо	Ромштекс из курицы с соусом	120	9	21,9	4,9	269,6		100
			гарнир	Каша гречневая с овощами	180	8,7	11,8	39,3	298,3	166	27
			напиток	Витаминный напиток Витошка	180	0	0	17,5	67,5		15
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		790	25	41,6	105,3	914,4		176
2	1	Итого за день:			1250	55,2	68,2	191,6	1617,8		324
2	2	Завтрак	1 блюдо	Гуляш	100	7,8	7,6	6,4	127	251	112
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	41,4	244,4	309	17
			напиток	Компот из ягодной смеси	200	0,4	0	27,4	106	638	12
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			сладкое	Йогурт	95	2,4	0,1	14,4	70		35
			итого		605	19,4	13,9	104,8	621,4		180
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6,6	3,2	16,5	122,4	87	32
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	120	9	21,9	26,9	274		96
			гарнир	Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,1	24	187,2	553	28
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,5	112	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164		7
			итого		790	25	33,9	129,5	859,6		171
2	2	Итого за день:			1395	44,4	47,8	234,3	1481		351
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное с мясом	250	11,2	19	17,8	287,5	6/8	120
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	430	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			выпечка	Коржик молочный	50	3,2	5,7	32,3	192		25
			итого		530	16,9	25	80,3	611,5		152
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Шиш со сметаной	250	2,3	6,3	10,3	109	84	27
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом	120	17,8	14,2	7,2	188,2		103
			гарнир	Рис отварной	180	4,4	7,5	39,3	243	325	25
			напиток	Напиток лимонный	180	0,1	0	21,8	83,7	436	9
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			выпечка	Булочка с сахаром	50	3,7	6,6	30,4	197		25
			итого		840	32,7	35,2	138	962,8		196
2	3	Итого за день:			1370	49,6	60,2	218,3	1574,4		348
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с картофелем	200	17,6	27,2	15	378	218	86
			бутерброд	Горячий бутерброд с сыром	70	10,3	15,6	19	262,2	10	47
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	12
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	30	2,3	0,3	15,2	74		4
			итого		500	31,7	44,4	71,6	821,2		149
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, курой	250	6,5	9,2	15,5	170,7	111	26
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	120	9	15,3	17	242,1		93
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,8	6,4	25,7	175,6	312	33
			напиток	Сок	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389	30
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		790	24,6	31,7	104,8	805,5		189
2	4	Итого за день:			1290	56,3	76,1	176,4	1626,7		338
2	5	Завтрак	1 блюдо	Котлета мясная с соусом	100	7,4	18,1	22,1	226,4		90
			гарнир	Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,1	24	187,2	553	28
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	15	22
			напиток	Витаминный напиток Витошка	180	0	0	17,5	67,5		15
			хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123		6
			итого		530	19,7	32,7	89	677,1		161
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре овощной	250	3,5	5,8	12,9	118	168	27
			2 блюдо	Гуляш	120	9,4	9,1	7,7	152,4	251	130
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	41,4	244,4	309	17
			напиток	Компот из ягодной смеси	180	0,4	0	24,6	95,4	638	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,6	29	142		7
			итого		790	24,1	21,3	115,6	752,2		193
2	5	Итого за день:			1320	43,8	54	204,6	1429,3		354
			Среднее значение за период:		1340	52,92	60,45	198,93	1543,8		343