

Школа МАОУ "ИСОЦ"  
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория 12-18 лет

Утвердил: должность

ПБОЮЛ  
Копытков А.П.  
дата 1.10.2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	Пищевая ценность
1	1	Завтрак	1 блюдо	Ромштекс из куры 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	164	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	Рассолник 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 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	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	33,8	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 сырок 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 курицей	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 куры 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	117,8	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,8	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.мilkом	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	3,6	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	33,8	164		7

		итого	800	32,8	29,9	93,4	789,6	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
		прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	430
		хлеб	Хлеб пшеничный, обог. микронутриентами	50	3,8	0,5	25,4	123	6
		итого		460	30,2	26,8	86,3	703,4	148
2 1 Обед		закуска							
		1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	250	2,9	7,3	14,6	137	94
		2 блюдо	Ромашка из куры 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
		напиток	Витаминный напиток Витошка	180	0	0	17,5	67,5	15
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,4	0,8	29	142	7
		итого		790	25	41,6	105,3	914,4	176
2 1 Итого за день:				1250	55,2	68,2	191,8	1617,8	324
2 2 Завтрак		1 блюдо	Гуляш	100	7,8	7,8	6,4	127	251
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,8	41,4	244,4	309
		напиток	Компот из ягодной смеси	200	0,4	0	27,4	106	638
		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	13,8	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
		2 блюдо	Котлета мясная с соусом	120	8	21,9	26,8	274	96
		гарнир	Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,1	24	187,2	553
		напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,5	112	402
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	5	0,7	33,6	164	7
		итого		790	25	33,9	128,5	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
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	430
		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	Щи со сметаной	250	2,3	6,3	10,3	109	84
		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
		напиток	Напиток лимонный	180	0,1	0	21,8	83,7	436
		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	982,8	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
		бутерброд	Горячий бутерброд с сыром	70	10,3	15,6	19	262,2	10
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432
		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
		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
		напиток	Сок	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389
		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:				1280	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
		прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	15
		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
		2 блюдо	Гуляш	120	9,4	9,1	7,7	152,4	251
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	41,4	244,4	309
		напиток	Компот из ягодной смеси	180	0,4	0	24,6	95,4	638
		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