

Составлено
21.09.2025

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Утвердил: должность
фамилия

Директор
Давыдов В.Г.

дата

16 10 2025
день месяц год

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	210	8	4	30	208	174/17	19,19
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63	ТТК	10,5
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
			хлеб	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46	ТТК	3,1
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
				Сыр	35	4,6	5,9	11	71	14/17	27,55
			итого		685	36,8	24,4	147	766		120
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясом	230/20	12	9,2	11	127	82/17	22,63
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	90/60	15,9	19,5	22	239	278/17	62,68
			гарнир	Греча отварная	180/5	6,1	9	34,2	277	302/17	17
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	17,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,8	0,75	14	69	ТТК	3,1
				Огурец свежий	70	1	1	10	47	ТТК	18,6
				Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		955	42,6	40,15	145,7	1015		150
1	1	Итого за день:			1640	79,4	64,55	292,7	1781		270

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	150	14,2	12,9	11,5	119	229/17	43,31
				Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	21
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	1,3	25	81	378/17	4,73
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46	ТТК	3,1
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	16,06
			итого		815	27,4	26,4	119,4	744,3		120
1	2	Обед									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом	230/20	12,1	10,2	9,6	132	88/17	20,04
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	100/50	15,4	17,8	20,5	236	268/17	69,9
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	15,48
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	9,68
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		1015	43,1	37,7	166,5	994		150
1	2	Итого за день:			1830	70,5	64,1	285,9	1738,3		270
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	120	12	11	11	189	295/17	60
				Греча отварная с маслом	180/5	6,1	9	34,2	277	302/17	17
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	18,9
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			конд.изд.	Кондитерское изделие	50	3,4	4,4	36	164	ТТК	14,8
			итого		725	29,7	28,8	155,2	857		120
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	14,2	11,1	9,5	143	99/17	19,01
			2 блюдо	Биточек куриный	110	12	14,5	12	195	295/17	55,6
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143/17	17,5
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	10,12
				Зеленый горошек	40	6,4	1,8	28	119	ТТК	12,87
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
			итого		1000	48,6	41,6	167,5	1060,5		150
1	3	Итого за день:			1725	69	65,3	253,7	1706		270

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	90/50	11	14	30	212	278/17	63,97
				Макароны отварные с маслом	180/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	15,48
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	5,65
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5		23,4
			итого		745	29,1	28,7	157,4	849		120
1	4	Обед	1 блюдо	Суп овощной с мясом	230/20	12,9	10,8	11,8	146	87/17	18,54
			2 блюдо	Плов из говядины	200	20,4	23,9	69,7	263	265/17	58,46
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	18,9
				Апельсин	150	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	30
			итого		960	43	40,6	170,5	833,3		150
1	4	Итого за день:			1705	72,1	69,3	327,9	1682,3		270
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом	160/35	6,1	16,8	36,2	298,8	202/17	63,56
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	10,12
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		560	17,9	25,2	123,2	676,8		120
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом	230/20	9	8,1	14,7	167	82/17	21,48
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	21,2	22,2	64,3	350	259/17	54,25
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	1,5	1	35	114	342/17	9,68
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
				Капуста квашенная с зеленым горошком	60/40	4	0	12	35	ТТК	29,69
			итого		970	44,4	34,4	189	969,5		150
1	5	Итого за день:			1530	62,3	59,6	312,2	1646,3		270

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	200/5	8	4	30	208	174/17	18,61
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	12,7
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Кондитерское изделие	50	0,8	0,9	81	110	ТТК	14,82
				Сыр	35	4,6	5,9	11	71	14/17	27,55
			итого		650	26,2	20,2	209	767		120
2	1	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	235/15	12,1	9,2	16,3	175	82/17	18,6
			2 блюдо	Котлеты рыбные с овощами	90/50	12	12,9	11,5	119	370/17	37,4
			гарнир	Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	21
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	18,9
2	1			Апельсин	150	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	30
			итого		1085	38	34,8	139,7	970,3		150
2	1	Итого за день:			1735	64,2	55	348,7	1737,3		270
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	100	12	12,9	11,5	119	370/17	38,91
				Картофельное пюре	180/10	4,2	6,8	22,9	108	312/17	21,43
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	1,3	25	81	378/17	4,73
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Апельсин	150	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	30
				Капуста квашеная	80	0	2,8	16	34,8	ТТК	13,43
			итого		820	26,4	26,9	138,4	646,3		120
2	2	Обед									
			1 блюдо	Рассольник с мясом	230/20	5,2	9,4	22	122	96/17	23,31
			2 блюдо	Гуляш из говядины	50/50	23,6	18,5	16,2	132	260/17	61,7
			гарнир	Греча отварная с маслом	180/5	6,1	9	34,2	277	302/17	17
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	17,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	18,9
2	2	Итого за день:			895	43,1	41,4	150,9	913,8		150
2	2	Итого за день:			1715	69,5	68,3	289,3	1560,1		270

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы	110	12	11	11	189	295/17	52,87
				Макароны отварные с маслом	180/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	15,48
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			конд.изд.	Сыр	35	4,6	5,9	11	71	14/17	27,55
			итого		630	30,2	24,1	128,4	791,5		120
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	230/20	8,4	8,9	28	125	99/17	21,08
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	100/50	11	14	30	212	278/17	68,35
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143/17	17,5
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	10,12
				Томаты свежие	60	1	1	10	47	ТТК	21,45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		940	34,9	36,6	171	917		150
2	3	Итого за день:			1570	65,1	60,7	299,4	1708,5		270
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	205	11	14	30	212	174/17	22,78
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
			хлеб пшен.	Батон	80	4,8	0,6	30	141	ТТК	11,2
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
				Кондитерское изделие	30	0,8	0,9	81	110	ТТК	11,36
2	4	Обед	итого		735	26,1	25,8	213	770,5		120
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными	230/20	10	8	11	127	82/17	25,81
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200/10	19,6	15,1	32	215	268/17	69,1
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	13,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Апельсин	150	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	30
2	4		итого		910	39,3	26,3	130,5	760,5		150
			Итого за день:		1645	65,4	52,1	343,5	1531		270

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	50/50	23,6	18,5	16,2	132	260/17	61,7
			гарнир	Греча отварная с маслом	180/5	6,1	9	34,2	277	302/17	17
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Огурец свежий	55	0	2,8	6	34,8	ТТК	17,2
			итого		640	37,9	31,9	124,4	762,8		120
2	5	Обед									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей	230/20	8,7	9,6	17,5	125	82/17	19,05
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы	110	12	11	11	189	295/17	52,87
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	15,48
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	10,12
				Сельдь соленая	60	4	4,8	10	47	ТТК	40,98
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		905	40,3	37,6	150,9	927,5		150
2	5	Итого за день:			1545	78,2	69,5	275,3	1690,3		270
		Среднее значение за период:			1664	69,57	62,845	302,86	1678,11		270