

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

ОВЗ

Утвердил: должность
фамилия

дата

16 10 2025

день месяц год

Неделя	день недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	205	8	4	30	208	174/17	20,8
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
			хлеб	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Сыр	25	4,6	5,9	11	71	14/17	19,67
			итого		490	21,4	16,5	97	545		62,21
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью на м.к.б.	250	12	9,2	11	127	82/17	12,66
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	70/40	15,9	19,5	22	239	278/17	48,38
			гарнир	Греча отварная	150/5	6,1	9	34,2	277	302/17	14,17
			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
			итого		755	36,8	38,55	105,7	144,25		95,9
1	1	Итого за день:			1245	58,2	55,05	202,7	689,25		158
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	70/20	14,2	12,9	11,5	119	229/17	28,47
				Рис отварной с маслом	155	4,2	6,8	22,9	252	304/17	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		525	25,8	25,7	109,4	697,3		54,37
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м.к.б.	250	12,1	10,2	9,6	132	88/17	11,4
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	70/30	15,4	17,8	20,5	236	268/17	43,15
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	12,9
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	9,68
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
			итого		865	38,3	37,1	136,5	853		103,63
1	2	Итого за день:			1390	64,1	62,8	245,9	1550,3		158

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	90	12	11	11	189	295/17	40,1
				Греча отварная с маслом	150/5	6,1	9	34,2	277	302/17	14,17
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		505	23,9	20,6	95,2	693		75,27
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с курицей	240/10	14,2	11,1	9,5	143	99/17	13,8
			2 блюдо	Биточек куриный	80	12	14,5	12	195	295/17	38,21
			гарнир	Рагу овощное	150	4,3	6,1	29	175	143/17	16,5
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,12
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			итого		720	35,9	37,7	94,5	730		82,73
1	3	Итого за день:			1225	59,8	58,3	189	1706		158
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	70/40	15,9	19,5	22	239	278/17	48,38
				Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	12,9
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	5,65
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			итого		485	30,1	28,7	116,4	713,5		75,33
1	4	Обед	1 блюдо	Суп овощной на м.к.б.	250	12,9	10,8	11,8	146	87/17	9,38
			2 блюдо	Плов из говядины	180	20,4	23,9	69,7	263	265/17	42,79
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
				Кондитерское изделие	50	0,8	0,9	81	110	ТТК	14,8
			итого		640	37,5	36,6	200,5	697		82,67
1	4	Итого за день:			1125	67,6	65,3	316,9	1410,5		158

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом	140/30	6,1	16,8	36,2	298,8	202/17	53,56
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,12
			хлеб пшен.	Батон	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63	ТТК	11,5
			итого		450	24,1	27	102,2	627,8		81,78
1	5	Обед									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом	240/10	9	8,1	14,7	167	82/17	14,86
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	21,2	22,2	64,3	350	259/17	48,58
			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
			итого		670	34,1	32,3	132	723		76,22
1	5	Итого за день:			1120	58,2	59,3	234,2	1350,8		158

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	180/5	8	4	30	208	174/17	17,64
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	14,7
			хлеб пшен.	Батон	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
			итого		525	20,8	13,4	117	586		75,86
2	1	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	230/20	12,1	9,2	16,3	175	82/17	21,44
			2 блюдо	Котлеты рыбные	80	12	12,9	11,5	119	370/17	30
			гарнир	Рис отварной с маслом	155	4,2	6,8	22,9	252	304/17	15
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			итого		725	31,7	29,9	88,7	724		82,14
2	1	Итого за день:		1250	52,5	43,3	205,7	1310		158	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	80	12	12,9	11,5	119	370/17	30
				Картофельное пюре	150/10	4,2	6,8	22,9	108	312/17	16,96
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб пшен.	Батон	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		480	22,5	21,6	89,4	449		54,76
2	2	Обед									
			1 блюдо	Рассольник на м.к.б.	250	5,2	9,4	22	122	96/17	10,58
			2 блюдо	Гуляш из говядины	30/30	23,6	18,5	16,2	132	260/17	39,39
			гарнир	Греча отварная с маслом	150/5	6,1	9	34,2	277	302/17	14,17
			напиток	Сок	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
итого		825	39,8	39,4	125,4	779,5		103,24			
2	2	Итого за день:		1305	62,3	61	214,8	1228,5		158	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленные из курицы	80	12	11	11	189	295/17	44,22
				Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	12,9
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб пшен.	Батон	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		475	23,2	17,2	99,4	116,6		75,32
2	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный на м.к.б.	250	8,4	8,9	28	125	99/17	9,58
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	70/40	15,9	19,5	22	239	278/17	48,38
			гарнир	Рагу овощное	120	4,3	6,1	29	175	143/17	11,5
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	10,12
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
			итого		720	34	40,5	123	756		82,68
2	3	Итого за день:			1195	57,2	57,7	222,4	872,6		158
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	180/5	11	14	30	212	174/17	19,84
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
			хлеб пшен.	Батон	80	4,8	0,6	30	141	ТТК	11,2
			итого		565	23,8	23,4	117	590		82,3
2	4	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный на м.к.б.	250	10	8	11	127	82/17	9,86
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	150/10	19,6	15,1	32	215	268/17	49,15
			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
			итого		650	33	24,2	85,5	549		75,7
2	4	Итого за день:			1215	56,8	47,6	202,5	1139		158

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	30/30	23,6	18,5	16,2	132	260/17	39,39
			гарнир	Греча отварная с маслом	150/5	6,1	9	34,2	277	302/17	14,17
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	ТТК	12,6
			хлеб пшен.	Батон	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		455	35,5	28,1	100,4	636		71,76
2	5	Обед									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей	240/10	8,7	9,6	17,5	125	82/17	15,9
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы	80	12	11	11	189	295/17	44,22
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	12,9
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	10,12
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1
2	5		итого		725	31,5	32,2	110,9	739,5		86,24
			Итого за день:		1180	67	60,3	211,3	1375,5		158
			Среднее значение за период:		1225	60,37	57,065	224,54	1263,25		158