

Составлено:
Директор МКОУ Сокольской СШ
И.А. Гернова

Школа

Утвердил: должность
фамилия

директор ООО "Тереза"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

ОВЗ

дата

30 12 2025

день месяц год

Неде ля	день недел	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	205	8	4	36	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
			итого		465	16,8	10,6	86	474		42,54
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясом.	255	12	9,2	11	127	82/17	14,5
			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		760	36,8	38,55	105,7	144,25		97,74
1	1	Итого за день:			1225	53,6	49,15	191,7	618,25		140,28
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 с мясом	255	12,1	10,2	9,6	132	88/17	14,9
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	80/30	15,4	17,8	20,5	236	268/17	45,33
			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
			итого		865	36,8	35,6	121,5	782,5		85,91
1	2	Итого за день:			1390	62,6	61,3	230,9	1479,8		140,28
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	70	12	11	11	189	295/17	32,1
				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	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		465	23,9	20,6	95,2	693		64,47
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на кур.бул.	250	14,2	11,1	9,5	143	99/17	9,8
			2 блюдо	Биточек куриный	70	12	14,5	12	195	295/17	35,29
			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		710	35,9	37,7	94,5	730		75,81
1	3	Итого за день:			1225	59,8	58,3	189	1706		140,28
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	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		505	30,1	28,7	116,4	713,5		72,63
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	42,67
			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		670	36,7	35,7	119,5	587		67,75
1	4	Итого за день:			1175	66,8	64,4	235,9	1300,5		140,28
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
			итого		410	13,9	22,4	92,2	564,8		70,28
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты на м.к.б.	250	9	8,1	14,7	167	82/17	10,86
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	21,2	22,2	64,3	350	259/17	46,36
			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		70
1	5	Итого за день:			1080	48	54,7	224,2	1287,8		140,28
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 на м.к.б.	250	12,1	9,2	16,3	175	82/17	9,44
			2 блюдо	Котлеты рыбные	70	12	12,9	11,5	119	370/17	24,28
			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		715	31,7	29,9	88,7	724		64,42
2	1	Итого за день:			1240	52,5	43,3	205,7	1310		140,28
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	70	12	12,9	11,5	119	370/17	24,28
				Картофельное пюре	150/5	4,2	6,8	22,9	108	312/17	12,96
			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		465	22,5	21,6	89,4	449		45,04
2	2	Обед									
			1 блюдо	Рассольник с мясом	250/10	5,2	9,4	22	122	96/17	15,98
			2 блюдо	Гуляш из говядины	40/40	23,6	18,5	16,2	132	260/17	49,39
			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
			итого		735	38,3	37,9	110,4	709		95,24
2	2	Итого за день:			1200	60,8	59,5	199,6	1158		140,28
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы	70	12	11	11	189	295/17	32,22
				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		465	23,2	17,2	99,4	116,6		63,32
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	150	4,3	6,1	29	175	143/17	13,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92	ТТК	3,1

			итого		750	34	40,5	122	712		76,96
2	3	Итого за день:			1215	57,2	57,7	221,4	828,6		140,28
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	180/5	11	14	30	212	174/17	19,66
			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	40	4,8	0,6	30	141	ТТК	5,6
			итого		525	23,8	23,4	117	590		76,52
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	150/5	19,6	15,1	32	215	268/17	45,15
			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
			итого		645	36	30,1	87	559		63,76
2	4	Итого за день:			1170	59,8	53,5	204	1149		140,28
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	30/30	23,6	18,5	16,2	132	260/17	39,77
			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		72,14
2	5	Обед									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты на кур.бул.	250	8,7	9,6	17,5	125	82/17	9,8
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы	70	12	11	11	189	295/17	32,22
			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
			итого		715	31,5	32,2	110,9	739,5		68,14
2	5	Итого за день:			1170	67	60,3	211,3	1375,5		140,28
		Среднее значение за период:			1209	58,81	56,215	211,39	1221,35		140,28