

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Согл: должность

фамилия

дата

И.О. директора

А.А. Кузнецов

01.08.2026

день

месяц

год

Утв: должность

фамилия

дата

Директор

Кузнецов А.Д.

01.08.2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502	
				Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			сладкое	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
				Фрукт или сок	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		710	30,29	49,1	143,47	957,51		
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка творожная	50	6,66	3,23	25,89	159,57	440	
			итого		930	51,784	51,608	120,52	1161,52		
1	1	Итого за день:			1640	82,074	100,71	263,99	2119,03		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
				Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	13	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		725	20,3	26,55	83,28	665,1		

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	260	2,48	2,48	18,32	131,89	103	
			2 блюдо	Котлета рыбная "Лада"	100	11,3	5,4	9,77	131,8	234	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		930	38,84	27,91	151,24	1051,73		
1	2	Итого за день:			1655	59,14	54,46	234,52	1716,83		
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200	
				Помидор свежий	100	1,01	0,2	3,82	24,1	14	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
			итого		705	43,41	56,93	126,18	1215,44		
1	3	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/10	260	8,85	6,76	20,65	174,63	100/115	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		1015	42,12	48,09	145,44	1190,12		
1	3	Итого за день:			1720	85,53	105,02	271,62	2405,56		
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гор. блюдо	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309	
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	

1	4	Обед	итого		610	39,86	27,42	106,46	847,4		
		закуска	Огурец свежий		100	0,8	0,1	2,5	14	13	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной		250	1,39	4,93	7,45	103,73	101	
		2 блюдо	Плов из мяса кур		270	21,66	32,93	45,44	508,56	235	
		гарнир									
		напиток	Компот из свежих плодов		200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		итого			880	30,74	39,17	114,94	913,69		
1	4	Итого за день:			1490	70,6	66,59	221,4	1761,09		
1	5	Завтрак	Макароны с сыром и сливочным маслом		250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
		гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0	14,72	59,25	410	
		хлеб	Хлеб пшеничный		40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Фрукт или сок		100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			Помидор свежий		100	1,01	0,2	3,82	24,1	14	
		итого			710	28,71	15,6	55,49	717,45		
1	5	Обед	Суп-лапша домашняя		250	3,92	3,53	20,63	129,96	109	
		2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками		290	22,13	16,72	65,04	504,23	77	
		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата		200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Гребешок с повидлом		80	5,49	11,49	47,75	316,05	735	
		итого			880	38,52	32,984	195,6	1242		
1	5	Итого за день:			1590	67,23	48,584	251,09	1959,45		
2	1	Завтрак	Каша пшеничная молочная		270	9,83	11,99	46	331,56	502	
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
		кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция		125	2,8	2,4	15	92	б/н	

[illegible]

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого								
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	630	36,74	45,53	94,53	956,26		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			напиток	Чай с сахаром	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого								
2	3	Итого за день:			880	37,85	45,369	129,51	1023,57		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	1510	74,59	90,899	224,04	1979,83		
			гор.напиток	Чай с сахаром	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424	
			итого								
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	610	33,63	25,59	147,65	968,23		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	100	1,01	0,2	3,82	24,1	14	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	250	1,88	4,64	13,75	125,53	111	
			гарнир	Гороховое пюре	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого								
2	4	Итого за день:			910	32,6	23,17	127,02	890,53		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	1520	66,23	48,76	274,67	1858,76		
			гор.напиток	Чай с сахаром	310	29,43	33,54	62,94	642,32	260	
					200	1,4	1,1	11,3	59	410	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом	60	7,19	13,58	83,97	113,1	805	
				Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	6,13	3,43	73,57	24	
			итого		710	42,26	54,95	180,84	996,59		
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,39	4,93	7,45	103,73	101	
			2 блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,96	419,21	231	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		940	19,7	21,78	128,69	820,54		
2	5	Итого за день:			1650	61,96	76,73	309,53	1817,13		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	270	7,74	11,19	43,13	305,21	501	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		630	18,66	38,06	110,26	669,43		
3	1	Обед	1 блюдо	Суп-папша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Биточек рыбный	100	12,72	10,18	9,68	181,8	237	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309	
			напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		885	30,53	25,36	129,34	884,09		
3	1	Итого за день:			1515	49,19	63,42	239,6	1553,52		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		620	34,43	41,82	88,75	881,28		
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,31	4,87	17,25	141,6	114	
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425	
			итого		900	42,27	37,08	195,95	1301,85		
3	2	Итого за день:			1520	76,7	78,9	284,7	2183,13		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	13	
			итого		760	35,89	17,46	90,08	669,23		
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Гуляш из свинины с соусом	150	11,58	31,51	0,8	333,13	437	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		880	31,86	50,52	113,64	1068,94		
3	3	Итого за день:			1640	67,75	67,98	203,72	1738,17		

3	4	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200	
				Помидор свежий	100	1,01	0,2	3,82	24,1	14	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
			итого		705	43,41	56,93	126,18	1215,44		
3	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600	
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,6	4,7	17,5	120,92	303	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		880	45,63	35,5	92,5	901,25		
3	4	Итого за день:			1585	89,04	92,43	218,68	2116,69		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			сладкое	Булочка ванильная	100	8,01	8,35	57,11	335,2	422	
			итого		610	30,25	26,7	154,14	988,3		
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	100	1,85	8,57	10,11	125,62	711	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,39	4,93	7,45	103,73	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,89	317,52	304	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	6/н	
			итого		1035	30,2	37,34	146,11	1082,07		

3	5	Итого за день:		1645	60,45	64,04	300,25	2070,37		
---	---	----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--	--