

Школа МКОУ "ООШ п. Рябчинка"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Дементьева

дата

1

9

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлеты Домашние	100	12,9	10,2	7,8	174,9	Пром.	
			гарнир	Рис отварной	200	4,81	6,41	48,59	271,4	54-6г	
			напиток	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.	
				Соус сметанный	100	1,2	6,6	2,6	74,4	54-1соус	
			итого		800	26,51	34,71	114,29	876		0
1	1	Итого за день:			800	26,51	34,71	114,29	876		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,55	6,7	6,6	100,9	54-1с	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,6	11,36	7,63	211,1	54-10р	

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5	54-25м	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	54-11г	
			напиток	Компот из изюма	200	0.7	0.1	25.6	106.4	54-6хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	Пром	
			хлеб черн.								
				Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9	Пром	
			итого		810	40	21.5	184.4	1090.5		0
2	4	Итого за день:			810	40	21.5	184.4	1090.5		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Курица отварная	120	38.56	2.92	1.32	185.8	54-21м	
			гарнир	Макароны отварные	230	8.17	7.54	50.29	301.8	54-1г	
			напиток	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.	
				Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93	54-1соус	
				Яйцо варёное	50	5.97	5.06	0.32	70.7	54-6о	
			итого		800	61	24.92	101.53	875		0
2	5	Итого за день:			800	61	24.92	101.53	875		0
		Среднее значение за период:			856	43.97	29.609	123.85	959.92		#DIV/0!

				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з	
				итого	900	46.55	38.36	102.33	940.1		0
1	2	Итого за день:			900	46.55	38.36	102.33	940.1		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	54-13з	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.63	6.74	12.13	123.6	54-2с	
			2 блюдо	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	54-23м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.97	8.45	47.91	311.6	54-4г	
			напиток	Компот из кураги	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-2хн	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.	
			итого		930	43.2	24.39	136.44	937.7		0
1	3	Итого за день:			930	43.2	24.39	136.44	937.7		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	130	3.27	13.19	13.51	185.9	54-7з	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов из курицы	240	32.74	7.74	39.96	360.5	54-12м	
			гарнир								
			напиток	Сок персиковый	200	1	0	25.4	105	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	Пром	
			хлеб черн.								
				Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром	
			итого		770	45.01	22.13	137.87	930.2		0

1	4	Итого за день:			770	45.01	22.13	137.87	930.2		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Ватрушка творожная	120	19.78	24.72	36.02	445.7	54-1в	
			1 блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	54-20к	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	54-4хн	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.	
				Омлет с морковью	200	14.81	20.16	6.87	268.2	54-3о	
итого		820	48.69	27.26	121.29	1147.9		0			
1	5	Итого за день:			820	48.69	27.26	121.29	1147.9		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с марковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	54-9з	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели "Натуральные"	130	15.98	12.99	9.36	218.2	Пром.	
			гарнир	Макароны отварные	200	7.1	6.56	43.74	262.4	54-2м	
			напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.	
				Соус красный основной	100	2.14	2.26	8.63	63.6	54-3соус	
				Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром	
			итого		910	34.32	31.51	135.13	961.1		0
2	1	Итого за день:			910	34.32	31.51	135.13	961.1		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0.9	10.2	7.1	123.8	54-11з	
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	3.74	6.83	14.02	132.5	54-4с	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	60	Пром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	Пром	
			хлеб черн.								
				Запеканка из творога	200	39.55	14.23	22.8	377.5	54-1т	
			итого		850	52.19	32.16	107.52	928.2		0
2	2	Итого за день:			850	52.19	32.16	107.52	928.2		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8	54-34з	
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	6.49	5.42	17.52	144.8	54-9с	
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	240	26.34	26.43	16	407	54-10м	
			гарнир								
			напиток	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.	
				Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	Пром.	
			итого		970	42.23	39.15	97.72	912.5		0
2	3	Итого за день:			970	42.23	39.15	97.72	912.5		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								