

Школа

МОУ "Первомайский образовательный комплекс" Центр
образования "Пречистенская школа"
Согласовано: заместитель директора - руководитель
Структурного подразделения С.А. Курсо

Утвердил : директор
фамилия
дата

ООО АТК "Престиж"
О.Ю. Мебель
1 10 2025
день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая жидккая	200	5,0	6,5	30,6	203	24,8	26,8
			закуска	бутерброд с сыром	60	10,2	8,6	15,3	180	№3	27,23
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627. 628	3,86
			хлеб	батон йодированный	20	1,5	0,4	10,2	50		2,35
			фрукты								
			сладкое	печенье	50	3,8	4,9	37,2	208		22,76
			итого		530	20,7	20,4	108,3	702		83,00
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,5	2,6	22,2	123	№138	10,20
			2 блюдо	шиницель мясной	100	13,6	17,5	14,9	275	№416	55,0
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,1	35,3	219	№273, №469	11,80
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	№627, 628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			итого		760	28,0	25,7	100	741		83,14
1	1	Итого за день:			1290	48,7	46,1	208,3	1443		166,14

1	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре с котлетой рубленой из птицы	280	20,3	11,7	29,5	340	№460,472	62,70
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627.628	3,86
			хлеб	батон йодированный	30	2,3	0,6	15,3	75		3,52
			фрукты								
			и <i>того</i>		510	22,8	12,3	59,8	476		70,08
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,0	7,5	13	153	№18	17,40
			2 блюдо	гуляш	100	12,2	14,8	3,1	193	№401	42,20
			гарнir	рис отварной	180	4,2	5	44,2	241	№463	12,80
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	№588	7,32
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			и <i>того</i>		760	25,1	27,8	104,5	780		82,00
1	2	Итого за день:			1270	47,9	40,1	164,3	1256		152,08

1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущенным	240	32,7	18,9	54,4	526	№297	61,75
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	63	№627.628	5,86
			хлеб								
			фрукты	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61		25,40
			итого		577	33,5	19,4	82,3	650		93,01
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	10,1	96	№110	13,20
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом красным основным	150	13,3	18,4	14,6	282	№422,528	55,90
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,1	45,6	290	№463	13,32
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627.628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			итого		810	27,9	30	97,9	792		88,56
1	3	Итого за день:			1387	61,4	49,4	180,2	1442		181,57

1	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с биточком мясным	280	20,2	22,6	50,2	494	№416,273,469	68,80
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86
			хлеб	батон йодированный	30	2,3	0,6	15,3	75		3,52
			фрукты								
			сладкое	печенье	50	2,6	3,4	20,9	123		11,34
			итого		560	25,3	26,6	101,4	753		87,52
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом со сметаной	250	3,7	5,3	16,4	145	№14	16,80
			2 блюдо	рагу из птицы	250	18,3	15,3	21,8	297	№443	47,22
			гарнир								
			напиток	компот из свежих плодов с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	№585	7,50
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			булочное	булочка с маком	50	4,4	3,0	25,5	160		8,00
			итого		780	28,7	24,3	104,5	779		81,8
1	4	Итого за день:			1340	54	50,9	205,9	1532		169,32

1	5	Завтрак	гор.блюдо	глов с птицей	250	16,8	10,7	45,5	332	№449	59,01
			закуска	огурец свежий порционный	60	0,5	0,1	1,2	7,0		13,83
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627.628	3,86
			хлеб	батон йодированный	40	3,1	0,8	20,4	100		4,69
			фрукты								
			и <i>того</i>		550	20,6	11,6	82,1	500		81,39
1	5										
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	250	2,0	3,7	12,3	89	№132	13,76
			2 блюдо	котлета рыбная	100	12,8	6,00	15,4	167	№324	34,90
			гарнir	картофельное пюре	180	3,8	5,4	15,5	159	№472	16,70
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			сладкое	вафли	30	1,2	8,7	18,6	169		8,00
			фрукты								
			и <i>того</i>		790	22,1	24,3	89,4	708		79,5
1	5	Итого за день:			1340	42,7	35,9	171,5	1208		160,89

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидккая "Дружба"	200	6,2	6,9	32,4	218	№38	23,20
			закуска	бутерброд с сыром	60	10,2	8,6	15,3	180	№3	27,23
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86
			хлеб	батон йодированный	20	1,5	0,4	10,2	50		2,35
			фрукты								
			сладкое	печенье	50	3,6	5,1	26,2	205		18,23
			итого		530	21,7	21	99,1	714		74,87
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,5	2,6	22,2	123	№138	10,20
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	100	16,5	6,3	14,0	18	№460	46,00
			гарнir	рис отварной	180	4,2	5,00	44,2	241	№463	12,80
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627.628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			булочное	булочка с маком	50	4,4	3,0	25,5	160		8,0
			итого		810	32,9	17,4	133,5	666		83,14
2	1	Итого за день:			1340	54,6	38,4	232,6	1380		158,01

2	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с тефтелями мясными с соусом красным основным	330	19,9	23,5	49,9	501	№422,528,273,469	67,70
			закуска	огурец свежий порционный	60	0,5	0,1	1,2	7		13,83
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627.628	3,86
			хлеб	батон йодированный	30	2,3	0,6	15,3	75		3,52
			фрукты								
			и <i>того</i>		620	22,9	24,2	81,4	644		88,91
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	250	2,0	3,7	12,3	89	№132	13,76
			2 блюдо	гуляш	100	12,2	14,8	3,1	193	№401	42,20
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,1	45,6	290	№463	13,32
			напиток	компот из свежих ягод с витамином С	200	0,2	0,1	17,5	73	№123	8,10
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	21,0	96		2,28
			фрукты	банан							
			и <i>того</i>		760	26,8	26,2	99,5	741		79,66
2	2	Итого за день:			1380	49,7	50,4	180,9	1385		168,57

2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущенным	240	32,7	18,9	54,4	526	№297	61,75
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	63	№627, 628	5,86
			хлеб								
			фрукты	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61		25,05
			итого		577	33,5	19,4	82,3	650		92,66
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	10,1	96	№110	13,20
			2 блюдо	шницель мясной	100	13,6	17,5	14,9	275	№416	55,00
			гарнир	рагу овощное	180	3,6	10,3	17,5	210	№486	13,50
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			итого		760	21,5	32,3	70,1	705		87,84
2	3	Итого за день:			1337	55	51,7	152,4	1355		180,5

2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре с котлетой рыбной	280	16,6	11,4	30,9	326	№324,472	51,6
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86
			хлеб	батон йодированный	30	2,3	0,6	15,3	75		3,52
			фрукты								
			закуска	помидор свежий порционный	60	0,7	0,1	2,3	14		18,0
			сладкое	печенье							
			итого		570	19,8	12,1	63,5	476		76,98
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	4,0	9,7	82	№120	9,10
			2 блюдо	плов с птицей	250	16,8	10,7	45,5	332	№449	59,01
			гарнир								
			напиток	компот из свежих плодов с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	№585	4,50
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			сладкое	печенье	40	2,8	7,0	26,4	182		3,93
			итого		770	23,8	22,4	122,4	773		78,82
2	4	Итого за день:			1340	43,6	34,5	185,9	1249		155,80

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	20,0	23,9	4,0	310	№43	38,00	
			закуска	бутерброд с сыром	60	10,2	8,6	15,3	180	№3	27,23	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86	
			хлеб									
			фрукты									
			сладкое	вафли	50	2,0	14,5	31	180		12,49	
			итого		510	32,4	47	65,3	731		81,58	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	4,3	19,9	118	№129	13,60	
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	100	16,5	6,3	14,0	142	№460	46,00	
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,1	35,3	219	№273, №469	11,80	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	№627,628	3,86	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28	
			булочное	булочка с маком	50	4,4	3,0	25,5	160		8,00	
			итого		810	32,2	19,2	122,3	763		85,54	
2	5	Итого за день:			1320	64,6	66,2	187,6	1494		167,12	
		Среднее значение за период:				1334,4	52,22	46,36	186,96	1374,4		166,00