

Школа

Центр образования-"Прозоровская школа"

Утвердил: должность

Директор МОУ СОШ "Брейтовский
образовательный комплекс"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-18 лет

фамилия

Чекмарёва И.А.

дата

1 9 2026
день месяц год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная маная с маслом	210	7	9	32	197	262	
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	№627	
			хлеб	батон с маслом и сыром	75	8	12	21	161		
			фрукты	бананы	194	2		15	60		
			итого		701	17,1	21,1	83,04	478		0
1	1	Обед	закуска	овощи порционные	90	1		3	14		
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	275	8	7	18	196	ТТК	
			2 блюдо	тефтели из курицы	100	2	7		139	№461	
			гарнир	рожки отварные	180	5	7	30	184	№273	
			сладкое	нектар	200	1	0	32	130	№627	
			хлеб бел.	батон нарезной	50	2	1	14	75		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1	0	15	64	прил№4	
				печенье	36	2	2	5	18		
			итого		991	22,4	23,81	116,55	819,7		0
1	1	Итого за день:			1692	39,5	44,91	199,59	1297,7		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая с маслом	210	7	9	34	207	262 ТТК	
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	58	№627	
			хлеб	батон нарезной с маслом	45	2	9	14	150	прил№4	
			фрукты	яблоки	194	2		15	60		
				сок	200	2		3	48		
			итого		871	13,21	18,03	81,62	523		0

1	2	Обед	закуска	овощи порционные	80	1		3	14		
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью, с курой	270	4	4	17	130	№139	
			2 блюдо	колбаски студенческие	90	12	18	12	259	ТТК	
			гарнир	каша гречневая	150	4	7	9	168	№463	
			сладкое	компот из свежих яблок	200	0	0	28	114	№585	
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	14	75	прил№4	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	1	0	15	64	прил№4	
				печенье	18	2	2	5	18		
			итого		878	25,72	31,73	102,45	842,2		0
1	2	Итого за день:			1749	38,93	49,76	184,07	1365,2		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	рожки отварные с сыром	180	8	8	50	229	75	
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	158	642	
			хлеб	батон нарезной с маслом	50	2	9	14	150		
			фрукты	яблоки	158	1		15	50		
			итого		588	14,01	19,03	95,1	587		0
1	3	Обед	закуска	овощи по сезону							
			1 блюдо	суп из овощей с курой со сметаной	260	7	5	12	125	132	
			2 блюдо	рыба(филе) припущенная	90	11	14	11	189	№300	
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	12	128	463	
			сладкое	чай с сахаром с лимоном	222	1	0	15	58	627	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2	1	14	75	прил№4	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0	15	64	прил№4	
			итого		802	26	25,21	79,25	639		0
1	3	Итого за день:			1390	40,01	44,24	174,35	1226		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	оладьи с повидлом	200	16	19	67	458	118	
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	158	642	
			хлеб								
			фрукты	фрукты	180	2		15	60		
				сок в индивидуальной упаковке	200	1		15	60		

			итого		780	22	21	113	736		0
1	4	Обед	закуска	овощи порционные	60	1	1	3	14		
			1 блюдо	суп картофельный с горохом, с мясом, с гречкой	270	7	3	22	160	138	
			2 блюдо	гуляш	100	13	15	4	200	№401	
			гарнир	рис отварной	150	4	5	24	195	273	
			сладкое	компот из сухофруктов	200	0	0	28	114	№627	
			хлеб бел.	батон нарезной	35	2	1	14	75		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1	0	15	64	прил№4	
			итого		875	28,52	25,47	109,8	822		0
1	4	Итого за день:			1655	50,52	46,47	222,8	1558		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	190	17	17	31	250	265/2	
			гор.напиток	кисель	200	0	0	14	64	№591	
			хлеб	батон нарезной	30	2	1	14	75	прил№4	
			фрукты	яблоки	230	2		22	90		
			итого		650	21,1	18,1	81	479		0
1	5	Обед	закуска	овощи порционные	60	1		3	14		
			1 блюдо	щи со свежей капустой с картофелем с мясом	260	5	4	9	120	№120	
			2 блюдо	котлеты из курицы	90	14	12	13	181	№460	
			гарнир	рожки отварные	150	5	7	30	184	№273	
			сладкое	нектар	200			15	57	627	
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	14	75	прил№4	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	0	15	64	прил№4	
				печенье	22	2	2	5	18		
			итого		842	30,1	25,5	103,55	713,19		0
1	5	Итого за день:			1492	51,2	43,6	184,55	1192,19		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	260	9	9	39	202	262 ТТК	
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	57	627	
			хлеб	батон нарезной с маслом с сыром	60	8	12	21	161		

[illegible]

			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	220	0	0	15	58	№627	
			хлеб	батон нарезной с маслом	40	2	9	14	150		
			фрукты								
				сдоба с повидлом	100	5	6	6	19		
			итого		540	15,21	23,03	88,14	470		0
2	3	Обед	закуска	овощи порционные	100	1		3	14		
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, с мясом,со сметаной	270	5	6	17	174	№110	
			2 блюдо	котлеты рыбные	90	14	9	12	189	ТТК	
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	12	128	№463	
			сладкое	компот из свежих яблок	200	11	0	32	130	№588	
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	14	75	прил№4	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	45	1	0	15	64	прил№4	
			итого		885	37,1	20,81	105,1	774		0
2	3	Итого за день:			1425	52,31	43,84	193,24	1244		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшённая жидкая с маслом	260	4	7	34	225	№262 ТТК	
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	66	642	
			хлеб	батон нарезной с маслом с сыром	60	8	12	21	161		
			фрукты	яблоки	160	1		15	60		
			итого		680	16	21	86	512		0
2	4	Обед	закуска	овощи порционные	70	1		3	14		
			1 блюдо	суп картофельный рыбными консервами	250	6	7	15	147	№131/3	
			2 блюдо	котлеты из свинины	90	8	7	7	129	№416	
			гарнир	рис отварной	150	4	5	35	234	№273	
			сладкое	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	№627	
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	14	75		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	0	15	64	прил№4	
				печенье	36	2	2	5	18		
			итого		856	25,49	22,23	126,32	811,33	3	0
2	4	Итого за день:			1536	41,49	43,23	212,32	1323,33		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущённым	250	19	18	36	322	№297 ТТК	
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	158	642	
			хлеб	батон нарезной	30	2	1	14	75		
			фрукты								
				сок	200	1		15	60		
			итого		680	25	21	81	615		0
2	5	Обед	закуска	овощи порционные	60	2	6	6	56		
			1 блюдо	щи со свежей капустой с картофелем с курой	270	8	8	11	142	№120	
			2 блюдо	картофель тушёный с говядиной тушёной	210	6	9	10	210		
			гарнир								
			сладкое	нектар	215	0	0	15	57	627	
			хлеб бел.	батон нарезной	40	2	1	14	75	прил№4	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	1	0	15	64	прил№4	
				ватрушка с повидлом	75	9	5	10	120		
			итого		920	27,97	29,41	81,04	724		0
2	5	Итого за день:			1600	52,97	50,41	162,04	1339		0
		Среднее значение за период:			1592,7	44,427	45,211	189	1310,48		#ДЕЛ/0!