

Школа

Средняя школа № 2

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Завтрак 5-11 класс (пп,мо,овз)

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор школы

Конорова О.А.

9 17 2025 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	11,27	7,26	27,11	249,23	54-3г	
			доп.блюдо	Масло сливочное порционно	20	0,2	10,4	0,2	132,2	53-19з	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	пром.	
			фрукты								
			доп. блюдо								
			доп.блюдо								
1	1	Обед	итого		440	14,77	18,82	54,57	514,13		70
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
1	2	Завтрак	хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	Итого за день:		440	14,77	18,82	54,57	514,13		70
			гор.блюдо	Каша молочная манная	180	3,78	2,88	21,42	134,1	173	
			доп.блюдо	Сыр порционно	30	6	7,2	0	107,5	54-1з	
			гор.напиток	Йогурт	200	5,4	4,2	9	104	пром.	
			хлеб	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	пром.	
			фрукты								
			доп.блюдо	Булочка "Домашняя"	75	3,46	6,39	33,44	268,5	424	
1	2	Обед	итого		525	21,64	21,83	84,42	718,9		70
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

3	2	Обед	итого		525	22,54	24,26	86,94	828,07		70
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	Итого за день:			525	22,54	24,26	86,94	828,07		70
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядины	65	9,27	11,35	13,35	191,79	54-4м	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	5,3	38	233,7	54-4г	
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	7	26,3	пром.	
			хлеб	Хлеб йодированный	40	2,84	0,5	20,48	87,6	пром.	
			фрукты								
			доп.блюдо								
			итого		455	19,41	17,15	78,83	539,39		70
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	Итого за день:			455	19,41	17,15	78,83	539,39		70
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	130	10,31	13,26	20,19	195,43	54-1о	
			доп.блюдо	Горошек зеленый консервированный	30	0,85	0,05	4,15	11,05	54-20з	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	10,7	50,9	54-4гн	
			хлеб	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	пром.	
			фрукты	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	15,7	70,5	пром.	
			доп.блюдо								

3	4	Обед	итого		550	16,36	16,17	71,3	432,68		70
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	Итого за день:			550	16,36	16,17	71,3	432,68		70
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	180	15,57	9,09	18,18	283,14	54-12м	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	22,2	92	пром.	
			хлеб	Хлеб йодированный	40	2,84	0,5	20,48	87,6	пром.	
			фрукты								
			доп.блюдо								
			доп.блюдо								
3	5	Обед	итого		420	19,41	9,79	60,86	462,74		70
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	Итого за день:			420	19,41	9,79	60,86	462,74		70
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из мяса	65	11,01	8,75	16,81	191,79	268	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,2	7,2	20,8	139,4	54-11г	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб	Хлеб йодированный	40	2,84	0,5	20,48	87,6	пром.	
			фрукты								

			доп.блюдо	Салат из свеклы отварной		50	0,69	2,25	3,82	38	54-13з	
4	1	Обед	итого			505	18,24	18,7	81,74	537,79		70
			закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
4	1	Итого за день:				505	18,24	18,7	81,71	537,79		70
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"		180	4,5	5,22	42,39	152,01	54-16к	
			доп.блюдо	Сыр порционнно		30	6	7,2	0	107,5	54-1з	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	2,8	1,9	13,3	86	54-23гн	
			хлеб	Батон пшеничный		40	3	1,16	20,56	104,8	пром.	
			фрукты									
			доп.блюдо	Булочка "Домашняя"		75	3,46	6,39	33,44	268,5	424	
			итого			525	19,76	21,87	109,69	718,81		70
4	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
4	2	Итого за день:				525	19,76	21,87	109,69	718,81		70
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему		180	15,39	16,83	33,48	286,2	259	
			доп.блюдо	Салат из свеклы отварной		50	0,69	2,25	3,82	38	54-13з	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб	Хлеб йодированный		40	2,84	0,5	20,48	87,6	пром.	

[illegible]

		хлеб	Хлеб йодированный	40	2,84	0,5	20,48	87,6	пром.	
		фрукты								
		доп.блюдо								
		итого		480	21,04	19,79	79,98	564,24		70
4	5	Обед								
		закуска								
		1 блюдо								
		2 блюдо								
		гарнир								
		напиток								
		хлеб бел.								
		хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0
4	5	Итого за день:		480	21,04	19,79	79,98	564,24		70