

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Холодков (должность)

01.09.2022 (ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Школьники 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) | 220 | 13,87 | 8,65 | 11,07 | 54,30 | 352 | 173 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 12 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 15 |
| | Масло (порциями) | 10 | 5,98 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,23 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 44,68 | 20,83 | 30,45 | 80,59 | 720,36 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с яблоками или черносливом | 100 | 8,67 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 59 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 13,25 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 117 | 111 |
| | Птица или кролик отварные (с соусом) | 80 | 22,69 | 12,13 | 14,81 | 2,00 | 190 | 288 |
| | Овощи, припущенные с маслом | 150 | 4,47 | 2,28 | 3,68 | 14,29 | 99,3 | 316 |
| | Кисель из яблок | 200 | 3,56 | 0,10 | 0,12 | 25,10 | 119,2 | 352 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Зефир | 20 | 3,22 | 0,13 | 0,00 | 0,06 | 64,51 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,23 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 960 | 66,77 | 22,29 | 24,89 | 74,15 | 815,63 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Оладьи с яблоками (с маслом) | 160 | 13,86 | 10,70 | 18,48 | 57,82 | 440 | 403 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 200 | 11,26 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 386 |
| | Чай с лимоном | 222 | 2,8 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62 | 377 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,2 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 682 | 35,12 | 17,03 | 23,90 | 90,83 | 649 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 100 | 7,3 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 20 |
| | Суп из овощей | 250 | 17,23 | 1,60 | 5,00 | 9,15 | 95,25 | 99 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 29,87 | 11,01 | 5,06 | 3,80 | 111 | 229 |
| | Рис отварной | 200 | 7,25 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 279,6 | 304 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4,2 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,2 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 76,73 | 23,12 | 24,56 | 96,16 | 826,37 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 220 | 11,53 | 6,07 | 11,18 | 43,45 | 299,99 | 175 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 12 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 15 |
| | Масло (порциями) | 10 | 5,98 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,84 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,23 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 42,34 | 19,17 | 31,42 | 71,38 | 686,35 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 100 | 11,84 | 2,73 | 7,19 | 14,54 | 133,8 | 73 |
| | Суп из овощей | 250 | 17,23 | 1,60 | 5,00 | 9,15 | 95,25 | 99 |
| | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом) | 55 | 19,6 | 7,65 | 14,70 | 7,73 | 194 | 295 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,8 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 309 |
| | Компот из крыжовника и черной смородины | 200 | 5,16 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | 345 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,96 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,2 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 965 | 70,55 | 24,08 | 34,13 | 106,72 | 955,97 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет паровой | 55 | 20,39 | 5,67 | 9,89 | 1,47 | 118 | 215 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | Йогурт 1,5% жирности | 125 | 10,8 | 5,12 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | Н |
| | Чай с лимоном | 220 | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,2 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 522 | 42,6 | 12,90 | 12,39 | 34,28 | 340,64 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 6,91 | 1,50 | 5,07 | 13,02 | 103,7 | 61 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 6,71 | 1,80 | 4,93 | 10,92 | 103,75 | 82 |
| | Рыба отварная (с маслом) | 55 | 21,9 | 11,35 | 5,46 | 0,45 | 96 | 226 |
| | Пюре картофельное | 200 | 10,18 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 312 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 3,7 | 0,08 | 0,04 | 23,04 | 111,6 | 350 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | Соус польский | 30 | 13,8 | 0,78 | 1,83 | 0,18 | 22 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 995 | 73,88 | 23,81 | 24,77 | 86,05 | 805,77 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные | | 5,3 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 309 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | | 11,26 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 386 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,25 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 8 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 700 | 33,81 | 16,72 | 14,10 | 69,00 | 472,2 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 100 | 10,27 | 1,08 | 6,09 | 3,43 | 72,8 | 23 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 8,05 | 1,80 | 4,93 | 10,92 | 103,75 | 82 |
| | Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом) | 145 | 17,84 | 16,65 | 20,89 | 19,81 | 325 | 284 |
| | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 200 | 5,41 | 0,44 | 0,16 | 28,20 | 116,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Кекс "Творожный" (масса 50 г) | 50 | 21,56 | 4,71 | 7,42 | 25,58 | 188 | 447 |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 8 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 905 | 74,81 | 28,90 | 40,53 | 99,12 | 991,87 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) | 220 | 13,87 | 8,65 | 11,07 | 54,30 | 352 | 173 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 12 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 15 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Масло (порциями) | 10 | 5,94 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Чай с лимоном | 222 | 2,54 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 8 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 602 | 44,11 | 17,80 | 27,79 | 79,86 | 681,76 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками или черносливом | 100 | 7,44 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 59 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 6,23 | 1,75 | 4,88 | 5,90 | 80 | 87 |
| | Печень тушеная в соусе | 100 | 18,94 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159 | 261 |
| | Пюре картофельное | 200 | 10,18 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 312 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 5,96 | 0,08 | 0,04 | 23,04 | 111,6 | 350 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 60,37 | 23,85 | 21,29 | 79,71 | 759,22 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Тефтели 1-й вариант | 110 | 24,36 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157 | 278 |
| | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 200 | 12,4 | 3,24 | 2,58 | 20,80 | 119,4 | 324 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,42 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 63,18 | 16,51 | 14,87 | 57,68 | 470,76 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 15,1 | 2,73 | 7,19 | 14,54 | 133,8 | 73 |
| | Суп из овощей | 250 | 11,5 | 1,60 | 5,00 | 9,15 | 95,25 | 99 |
| | Птица или кролик, тушенные в соусе | 100 | 26,45 | 11,78 | 10,12 | 2,93 | 150 | 290 |
| | Каша рассыпчатая | 200 | 9,7 | 11,46 | 8,12 | 51,52 | 325 | 302 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 12 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Зефир | 20 | 4 | 0,13 | 0,00 | 0,06 | 64,51 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1030 | 89,43 | 51,92 | 33,47 | 147,38 | 1284,28 | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) | 220 | 14 | 6,12 | 10,71 | 42,35 | 290,99 | 181 |
| | Пирожки печеные из пресного сдобного теста | 75 | 20 | 9,69 | 4,63 | 27,64 | 191 | 409 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 215 | 3 | 0,06 | 0,02 | 15,01 | 60,01 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-----|
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 17,5 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 56,5 | 17,85 | 15,96 | 95,22 | 635,76 | | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 10,27 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 70,6 | 24 | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 15 | 2,03 | 5,10 | 11,97 | 107,25 | 96 | |
| | Котлеты или биточки рыбные (с соусом) | 80 | 23 | 7,24 | 6,36 | 9,03 | 122 | 234 | |
| | Пюре картофельное | 200 | 6,5 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 312 | |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 7 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 118 | 348 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н | |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 990 | 72,45 | 18,84 | 24,98 | 91,33 | 786,57 | | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет паровой | 55 | 7,8 | 5,67 | 9,89 | 1,47 | 118 | 215 | |
| | Бобовые отварные (1-й вариант) | 200 | 2,19 | 18,64 | 6,86 | 39,20 | 293,2 | 306 | |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 200 | 11,26 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 386 | |
| | Какао с молоком | 200 | 5,95 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,15 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н | |
| | | Плоды или ягоды свежие | 100 | 9,8 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 775 | 39,15 | 36,17 | 25,89 | 76,47 | 723,56 | | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 100 | 4,4 | 1,31 | 3,25 | 6,27 | 59,6 | 45 | |
| | Печень по-строгановски | 100 | 32,16 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 255 | |
| | Пюре картофельное | 200 | 6,5 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 312 | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 9 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330 | 389 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н | |
| | | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | | Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной) | 250 | 17,97 | 1,47 | 4,93 | 6,10 | 76,25 | 98 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 80,71 | 44,34 | 28,85 | 112,33 | 1019,57 | | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 14,3 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 15 | |
| | Масло (порциями) | 10 | 5,47 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,25 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н | |
| | | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7,2 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром) | 220 | 18,3 | 9,09 | 12,98 | 45,17 | 334,99 | 183 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 56,28 | 21,27 | 32,36 | 71,46 | 703,35 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-----|
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 5,75 | 2,85 | 7,46 | 3,05 | 90,7 | 43 |
| | Суп картофельный | 250 | 8,37 | 2,35 | 2,82 | 16,88 | 114 | 97 |
| | Мясо отварное | 80 | 32,99 | 14,04 | 11,24 | 1,76 | 163 | 241 |
| | Рис отварной | 200 | 8,98 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 279,6 | 304 |
| | Соус томатный | 30 | 2,79 | 0,41 | 1,47 | 1,29 | 23,82 | Н |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 200 | 3,3 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,92 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 7 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1020 | 72,86 | 28,89 | 31,35 | 110,96 | 971,44 | | |