

Утверждено:

МАОУ СОШ № 13 п. Черемухово

Примерное меню приготавливаемых блюд

12-18 лет

Сост.: Должность

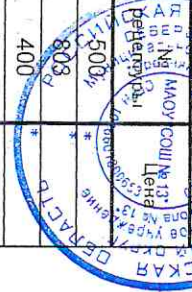
Фамилия

Дата

Директор МАОУ СОШ № 13 п. Черемухово

Менеджерова З.В.

День 1 3 2025



№ п/п		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод. Ед	Калорийность	Вит. Единицы	0
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	808	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	9,2	11,6	24,2	242	800	
			итого		580	23,24	26,5	93,28	715,3		0
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,3	22,3	188,6	100	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	183	18,3	30,54	3,47	364,17	200	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	200	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
			итого								
1	1	Итого за день:		813	37,32	54,31	97,1	1084,97		0	
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	1393	60,56	80,81	190,38	1800,27		0
			гор. напиток	Компот из свежих фруктов	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	35,8	142	402	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
										</	

			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витолка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
			Итого за день:		870	23,62	30,784	114,97	862,59		0
			1		1450	57,93	45,894	222,43	1581,7		0
			2								
			Итого за день:								
			1								
			3	Завтрак	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
				гор.блюдо	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404
				гор.напиток	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
				хлеб бел.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
				хлеб черн.	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	6/н
				фрукты							
				итого							
			1	Обед	Кисломолочная пищевая продукция	650	35,08	61,37	123,93	946,64	0
				1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	2,8	2,4	15	92	6/н
				2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102
				напиток	Чай с сахаром	230	21,45	24,38	24,81	405,73	203
				хлеб бел.	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
				итого							
			1								
			3	Итого за день:		860	35,58	33,77	102,78	896,02	0
				итого		1510	70,66	95,14	226,71	1842,66	0
			1								
			4	Завтрак	Суфле из мяса кур с рисом	120	16,944	21,89	1,14	309,82	204
				гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	9,36	51,12	279	301
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
				итого							
			1	Обед	Салат из свеклы с сыром	560	33,784	33,45	95,32	822,72	0
			4		Закуска	100	5,4	14,2	7,2	93	707

			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,61	126,82	103		
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" + соус сметанный	150	29,785	23,02	9,99	366,05	217,600		
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	3,78	29,16	199,8	302		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	402		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н		
			итого									
			Итого за день:		920	46,275	44,14	105,24	989,27		0	
			1	4	1480	80,059	77,59	200,56	1811,99		0	
			Завтрак	Тфтели мясные с соусом томатным	130	12,76	19,74	15,54	293,09	206		
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	58	400		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н		
			итого									
			Обед	Салат из моркови с яблоками и курагой	550	23,28	31,471	92,33	759,09		0	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	100	0,83	3,5	8,33	66,67	708		
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104		
			гарнир	Капуста тушеная свежая	100	12,8	10,6	10,3	190	207		
			напиток	Компот из сухофруктов	180	3,42	11,16	9,54	241,2	303		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н		
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н		
			Итого за день:									
			1	5	870	23,34	30,62	84,81	824,05		0	
			Завтрак	Каша пшеничная молочная	1420	46,62	62,091	177,14	1583,14		0	
			гор.блюдо	Чай с сахаром	260	9,1	11,1	42,6	307	502		
			гор.напиток	Хлеб ржаной	200	0,2	0	15	58	411		
			хлеб черн.	Бутерброд с маслом и сыром	40	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н		
			закуска		70	9,2	11,6	24,2	242	800		
			итого									
			Итого за день:									
			1	1								

2	1	Обед	итого	Кондитерское изделие	570	20,16	23	91,4	661,3		0
				Суп крестьянский с крупой	45	9,18	8,28	0,54	113,4	6/н	
				2 блюдо	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105	
				Рис с овощами	100	16,72	9,75	11,5	200	208	
				Напиток	180	5,46	8,34	54,888	317,52	304	
				Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
				Хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
				Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
				Хлеб ржаной							
				итого	825	38,42	34,37	126,43	974,82		0
2	1	Итого за день:			1395	58,58	57,37	217,83	1636,12		0
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	130	15,72	19,48	3,14	251	209	
			гор. блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	305	
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция	550	27,4	51,85	73,59	680,92		0
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	2,8	2,4	15	92	6/н	
			2 блюдо	Запеканка творожная	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	15,94	12,29	27,01	505,67	210	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
2	2	Итого за день:			810	31,57	20,454	118,11	1011,28		0
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Птица отварная	1360	58,97	72,304	191,7	1692,2		0
			гор. блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	100	16,8	12,55	0,43	146,5	211	
			гор. напиток	Чай с сахаром	180	6,6	4,9	37,1	223	306	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
					100	2,8	2,4	15	92	6/н	

2	3	Обед	Итого	620	30,6	20,601	88,28	602,95		0
			закуска	100	1,83	7,17	9,33	108,33	705	
			1 блюдо	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204	
			гарнир	180	6,12	10,98	41,04	258,18	300	
			Напиток	200	0,2	0	35,8	142	348	
			хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			Итого за День:	870	33,28	48,93	126,97	1029,01		0
			Итого за День:	1490	63,88	69,531	215,25	1631,96		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	260	12,84	21,55	26,52	517,1	212	
			гор.напиток	200	0,2	0,051	15,07	56,85	400	
			хлеб бел.	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			Напиток	100	0,4	0	9,6	40	6/н	
			Итого за День:	620	20,18	22,701	82,95	788,85		0
			закуска	100	0,83	3,5	8,33	66,67	708	
			1 блюдо	280	2,1	5,2	15,4	140,6	104	
			2 блюдо	150	35,7	11,25	7,2	279	222	
			гарнир	200	4	4,2	32,4	222	307	
			Напиток	200	0,01	0	24,2	93	407	
			хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			Итого за День:	970	46,84	24,85	108,21	915,87		0
			Итого за День:	1590	67,02	47,551	191,16	1704,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	130	17,73	25,29	18,32	373,45	213	
			гор.блюдо	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
			гор.напиток	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	

			сладкое	Кондитерское изделие		35	5,1	4,6	0,3	63	6/н	
			итого									
2	5	Обед	закуска	Салат из свежеты с сыром		585	34,55	42,67	91,64	903,45		0
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной		100	5,4	14,2	7,2	93	707	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом		250	1,53	4,93	7,46	103,73	101	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		120	12,33	10,14	8,94	176,73	214	
			напиток	Компот из изюма		180	8,7	9,36	51,12	279	301	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого									
2	5	Итого за день:				890	32,17	39,33	119,6	860,06		0
3	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша "Дружба"		1475	66,72	82	211,24	1763,51		0
			гор. напиток	Чай с сахаром		257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		200	0,27	0,059	15,26	59,49	411	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром		20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			закуска	Яйцо вареное		70	9,2	11,6	24,2	242	800	
						40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			итого									
3	1	Обед	напиток	Сок (порционно)		587	23,59	27,219	90,4	709,31		0
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя		200	6,25	14,09	2,29	42	6/н	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом		250	2,8	5,8	13,9	120	109	
			гарнир	Пюре картофельное		100	15,83	10,67	15,22	221,67	215	
			напиток	Напиток каркаде		180	3,7	5,9	24	166	305	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
			итого									
3	1	Итого за день:				1010	37,08	37,86	120,97	871,87		0
3	2	Завтрак	гор. блюдо	Плов из курицы		1597	60,67	65,079	211,37	1581,18		0
			напиток	Сок (порционно)		270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
						200	6,25	14,09	2,29	42	6/н	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
3	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	730	35,69	49,39	96,25	803,02		0
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	1,05	15,07	5,77	103	709	
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	6,32	4,88	15,04	141,6	107	
			напиток	Компот из сухофруктов	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	7,62	1,2	33,24	180,9	6/н	
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
			итого								
3	2	Итого за день:			900	22,09	33,4	105,4	871,4		0
					1630	57,78	82,79	201,65	1674,42		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские" + Соус сметанный	150	29,785	23,02	9,99	366,05	217/600	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	570	44,625	33,08	96,79	873,45		0
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	100	1,33	2,33	7,17	55	700	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витолшка"	240	22,38	25,44	25,89	423,37	203	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
3	3	Итого за день:			830	29,68	33,104	94,47	819,92		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	1400	74,305	66,184	191,26	1693,37		0
					150	20,7	12,07	14,24	247,62	218	

		гор. блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	305	
		гор. напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		итого		570	28,82	18,69	81,13	614,27		0
3	4	Обед	Кондитерское изделие	40	8,16	7,36	0,48	100,8	6/н	
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104	
		2 блюдо	Гуляш	115	19,98	9,34	5,75	189,75	219	
		гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308	
		напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		итого		845	41,39	29,62	97,74	859,18		0
3	4	Итого за день:		1415	70,21	48,31	178,87	1473,45		0
3	5	Завтрак	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	130	20,7	12,07	14,24	247,62	208	
		гор. блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
		гор. напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,181	0,181	28,4	111,39	403	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		итого		550	31,201	23,931	104,36	767,01		0
3	5	Обед	Салат из разных овощей	100	1,49	15,18	7,87	84	111	
		1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
		2 блюдо	Колбаски по-домашнему	100	15,71	19,47	3,12	251	220	
		гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,6	4,9	37,1	223	306	
		напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	404	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		итого		870	36,65	46,97	97,49	881,45		0
3	5	Итого за день:		1420	67,851	70,901	201,85	1648,46		0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582790

Владелец Железнякова Зоя Анатольевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025