



Школа № 13
Примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 12-18 лет

Согл: должность директор
фамилия Мещерякова
дата 01.09.2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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	803
			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	б/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	
1	1	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н
			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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		813	39,07	41,64	106,33	1073,97	
1	1	Итого за день:			1393	62,31	68,14	199,61	1789,27	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		580	34,31	15,11	107,46	719,11	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101

			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 "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		870	25,53	36,974	112,31	887,59		0
					1450	59,84	52,084	219,77	1606,7		0
1	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		650	35,08	61,37	123,93	946,64		0
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	230	21,45	24,38	24,81	405,73	203	
			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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		860	35,58	33,77	102,78	896,02		0
					1510	70,66	95,14	226,71	1842,66		0
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		560	33,784	33,45	95,32	822,72		0
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2,17	4,5	10,33	86,67	701	

[illegible]

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

			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н	
			итого		585	34,55	42,67	91,64	903,45		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	93	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	120	12,33	10,14	8,94	176,73	214	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	9,36	51,12	279	301	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		890	32,17	39,33	119,6	860,06		0
2	5	Итого за день:			1475	66,72	82	211,24	1763,51		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	411	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,2	11,6	24,2	242	800	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			итого		587	23,59	27,219	90,4	709,31		0
3	1	Обед	напиток	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	109	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	100	15,83	10,67	15,22	221,67	215	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	305	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		1010	37,08	37,86	120,97	871,87		0
3	1	Итого за день:			1597	60,67	65,079	211,37	1581,18		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			напиток	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42	б/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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		730	35,69	49,39	96,25	803,02	
3	2	Обед	закуска	Икра овощная	100	1,83	7,17	9,33	108,33	705
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,32	4,88	15,04	141,6	107
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		900	22,87	25,5	108,96	876,73	
3	2	Итого за день:			1630	58,56	74,89	205,21	1679,75	
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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		570	44,625	33,08	96,79	873,45	
3	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2,17	4,5	10,33	86,67	701
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	240	22,38	25,44	25,89	423,37	203
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		830	30,52	35,274	97,63	851,59	
3	3	Итого за день:			1400	75,145	68,354	194,42	1725,04	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		570	28,82	18,69	81,13	614,27	
3	4	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	40	8,16	7,36	0,48	100,8	б/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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		845	41,39	29,62	97,74	859,18	
3	4	Итого за день:			1415	70,21	48,31	178,87	1473,45	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		550	31,201	23,931	104,36	767,01	
3	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы	100	2,33	7,17	9,17	110	703
			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	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		870	37,49	38,96	98,79	907,45	
3	5	Итого за день:			1420	68,691	62,891	203,15	1674,46	