

Школа

МАОУ СОШ №13

Согл. Должность

Директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Фамилия

З.А.Железнякова

Возрастная категория

12-18 лет

Дата

12

1

2025

11

Утв. Должность

Директор

Фамилия

А.Д.Кузнецов

Дата

12

1

2025

11

День

Месяц

Год

Редактура

Неделя	День недели	Прим. пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Рецептуры	Цена											
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	270	7,78	10,8	54,11	346,68	500												
												гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405			
												хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н			
												закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800			
															итого		550	21,1	46,81	110,22	757,73	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,85	6,76	20,65	174,63	100												
												2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	230	23,6	39,68	4,47	469,89	200			
												Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418			
												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			
												сладкое	Кондитерское изделие	40	3	3,92	14,88	83,4	6/н			
															итого		800	44,01	51,77	96,28	1018,68	
1	1	Итого за день:	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	1350	65,11	98,58	206,5	1776,41													
												гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	10,97	27,26	14,51	347,66	206			
												гор.напиток	Чай с сахаром	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300			
												хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	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			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	10,97	27,26	14,51	347,66	206												
												гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	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												



			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	6/н
			<i>итого</i>		560	42,36	50,29	61,36	886,65	
			закуска	Салат из свежкы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"	100	22,15	16,63	6,65	265,26	217
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,6	4,7	17,5	120,92	156
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412
			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
			<i>итого</i>		830	36,48	32,99	87,56	796,6	
			<b>Итого за день:</b>		1390	78,84	83,28	148,92	1683,25	
1	4		<b>Итого за день:</b>							
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
			<i>итого</i>		580	28,71	15,6	55,49	675,53	
			закуска	Салат из свежкы "Бурчечк"	60	0,63	9,042	3,462	97,8	709
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,9	7,45	103,72	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	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
			<i>итого</i>		830	22,92	37,466	111,25	905,38	
			<b>Итого за день:</b>		1410	51,63	53,066	166,74	1580,91	
1	5		<b>Итого за день:</b>							
			гор.блюдо	Каша пшениная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410



2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из кури с рисом	100	29,6	10,32	3,45	217,55	233	
			гор.блюдо	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,89	317,52	304	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			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	
			<i>итого</i>	560	43,62	20,07	114,62	825,83			
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			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	
			<i>итого</i>	880	37,85	45,369	129,51	1023,57			
2	3	<b>Итого за день:</b>			1440	81,47	65,439	244,13	1849,4		
				Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327	
				Молочный (сладкий)							
			гор.блюдо	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			<i>итого</i>	550	19,71	23,4	106,14	767,15			
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,88	4,64	13,75	125,53	111	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			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	



			Кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			Итого		865	27,99	24,96	118,26	823,79		
			Итого за день:		1595	46,25	63,02	241,32	1543,22		
3	1	Итого за день:			180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	200	0,2	0	15	58	400	
			гор.напиток	Чай с сахаром	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			Итого		570	24,23	32,62	88,15	755,28		
			Итого		250	6,31	4,87	17,25	141,6	114	
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327	
			2 блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			Напиток	Компот из сухофруктов	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			Итого		800	26,04	28,29	130,6	936,8		
			Итого за день:		1370	50,27	60,91	218,75	1692,08		
3	2	Итого за день:			280	24,89	14,86	25,32	327,03	227	
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			гор.напиток	Чай с сахаром	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			Итого		560	34,69	17,36	77,98	615,23		
			Итого		60	0,8	1,4	4,3	33	700	
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	100	5	8,11	17,35	165	437	
			2 блюдо	Уляш с соусом							









ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097516

Владелец Железнякова Зоя Анатольевна

Действителен с 07.04.2025 по 07.04.2026