



Согласовано  
Директор

Врио директора  
ООО "ШКОЛЬНИК"

Н.Б. Балчый  
2024 г

" 28 декабря 2024 г

28 декабря 2024 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период 2024-2025 учебного года

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	230	7	7	36	204	230	46,00 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		505	21	19	78	506		93,00 Р
1	1	Обед	закуска	Салат "Картофельный"	100	3	6	10	107	38	14,00 Р
			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	140	13	15	3	205	367	45,00 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
				<i>итого</i>		700	31	31	99	770	
1	1	<b>Итого за день:</b>		1205	52	50	177	1276		186,00 Р	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	250	9	11	36	277	234	43,00 Р
			доп-но	Пирожное бисквитное	32	8	6	39	96		28,00 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
	<i>итого</i>		542	23	20	120	583		93,00 Р		
1	2	Обед	закуска	Салат "Винегрет"	100	2	6	7	88	47	14,00 Р
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	8	8	5	124	348	42,00 Р
			гарнир	Макаронны отварные	200	5	5	3	184	256	15,00 Р





			доп-но	Вафли	40	1	4	10	22		16,00 ₺
			<i>итого</i>		705	15	25	98	798		93,00 ₺
2	1	<b>Итого за день:</b>			1255	29	45	185	1329		186,00 ₺
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки паровые мясо говядина	90	9	9	6	136	70	40,00 ₺
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	5	3	43	218	241	15,00 ₺
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	55	82	19,00 ₺
			<i>итого</i>		600	21	16	95	579		93,00 ₺
2	2	Обед									
			2 блюдо	Биточки паровые мясо говядина	90	9	9	6	136	70	40,00 ₺
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	15,00 ₺
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			фрукты	Фрукты	150	2	2	20	110	82	19,00 ₺
			<i>итого</i>		700	24	18	106	710		93,00 ₺
2	2	<b>Итого за день:</b>			1300	45	34	201	1289		186,00 ₺
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со стуженным молоком	250	20	8	15	194	279	59,50 ₺
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 ₺
			<i>итого</i>		505	26	19	57	457		93,00 ₺
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	8	119	22	16,00 ₺
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	40,00 ₺
			гарнир	Пюре картофеля	200	6	8	10	140	377	15,00 ₺
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺

2		хлеб черн. <i>итого</i>	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
2	3	<b>Итого за день:</b>		700	26	32	68	680		93,00 Р
2	4	Завтрак	Тeftели рыбные	1205	52	51	125	1137		186,00 Р
			Макаронны отварные	90	13	12	18	252	307	40,00 Р
			гор.напиток	180	5	7	35	221	256	15,00 Р
			Хлеб пшеничный	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			доп-но	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	14,50 Р
			<i>итого</i>	515	28	28	89	709		93,00 Р
2	4	Обед								
			Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	19,50 Р
			Тeftели рыбные	90	13	12	18	252	307	35,00 Р
			Макаронны отварные	180	5	7	35	221	256	15,00 Р
			Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			<i>итого</i>	700	24	26	92	695		93,00 Р
2	4	<b>Итого за день:</b>		1215	52	54	181	1404		186,00 Р
2	5	Завтрак	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	46,00 Р
			Мучное изделие	40	5	5	1	83		20,00 Р
			Кисель из кураги	200	1	1	15	97	482	20,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			Хлеб черн.	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>	550	14	12	54	501		93,00 Р
2	5	Обед	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	18,50 Р
			Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	46,00 Р
			Кисель из кураги	220	1	1	15	62	482	20,00 Р
			Хлеб бел.	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	100	4	5	35	199	579	5,00 Р
			Сухари	700	21	26	80	811		93,00 Р
2	5	<b>Итого за день:</b>		1250	35	38	134	1312		186,00 Р

