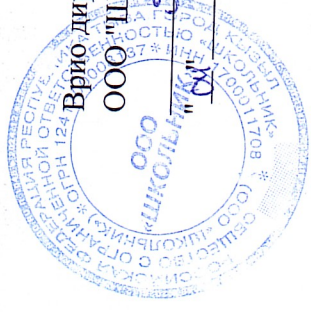


Согласовано
 Директор
 МБОУ
 "Школа №4"
 г. Калуга



Врио директора
 ООО "Школьник"
 Н.Б. Балчий

2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период

Возрастная категория

старше 12 лет

2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р
			гор.напиток	Какао на молоке	220	5	5	44	122	382	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
<i>итого</i>					515	23	22	107	591		
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	89,53 Р
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	14,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	45,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	230	1	1	10	48	457	15,00 Р
<i>итого</i>					30	3	1	17	82	573	12,00 Р
Итого за день:					700	28	30	81	697		3,53 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со стуженным молоком	1215	51	52	188	1288		89,53 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	250	20	8	15	194	279	179,06 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	56,00 Р
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р
<i>итого</i>					505	27	19	64	489		89,53 Р
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	41,00 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	45,00 Р
			гарнир	Пюре картофельное	200	6	8	10	140	377	15,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,53 Р
			доп-но	Вафли	45	1	4	10	22		11,00 Р
			<i>итого</i>		595	17	18	86	505		89,53 Р
1	5	Обед	закуска	Салат "Осенний"	100	2	9	13	82	99	22,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины	300	15	19	23	380	330	49,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			<i>итого</i>		680	21	30	78	646		89,53 Р
1	5	Итого за день:			1275	38	48	164	1151		179,06 Р
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	250	5	7	27	219	229	46,00 Р
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	57	498	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		495	10	17	74	444		89,53 Р
2	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из ягоды	230	1	1	12	52	498	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			<i>итого</i>		700	27	29	77	654		89,53 Р
2	1	Итого за день:			1195	37	46	151	1098		179,06 Р
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	10	5	39	239	282	43,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
			<i>итого</i>		580	15	8	91	475		89,53 Р
2	2	Обед	закуска	Салат "Картофельный"	100	3	6	10	107	38	13,00 Р
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	100	17	11	1	174	322	35,00 Р

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	36,00 Р
			гарнир	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		510	8	7	45	466		89,53 Р
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	45,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,53 Р
			<i>итого</i>		630	17	21	49	1137		89,53 Р
2	5	Итого за день:			1140	25	28	94	1603		179,06 Р
				Среднее значение за период:	1247	41	41	164	1256		179,06 Р