

Школа

Средняя школа № 67

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

12-18 лет завтрак

Утвердил: должность ДиректорФ.И.О. Дроздова Н.Ю.дата 1 9 2025  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	**КАША "ДРУЖБА"	250	6,25	6,25	35,13	211,16	030101	
		Завтрак	хол.блюдо	**МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	010501	
		Завтрак	хол.блюдо	**СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,66	5,88	0,00	71,74	010502	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	120102	
		Завтрак	Напиток	**КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,99	3,83	14,73	110,92	110104	
1	1	<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>26,18</b>	<b>84,84</b>	<b>646,52</b>		<b>83,00</b>
1	1	Обед	1-е блюдо	**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И	300	2,91	7,82	12,24	132,46	020101	
		Обед	2-е блюдо	**ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	230	18,08	21,48	50,39	467,13	090101	
		Обед	Напиток	**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	110203	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,97	0,77	32,27	156,26	120101	
1	1	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>26,29</b>	<b>30,14</b>	<b>114,15</b>	<b>835,44</b>		<b>83</b>
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1350</b>	<b>46,33</b>	<b>56,32</b>	<b>198,99</b>	<b>1481,96</b>		<b>166</b>
1	2	Завтрак	2-е блюдо	**ПЛОВ МЯСНОЙ	200	12,2	22,82	43,89	430,18	080303	
		Завтрак	Напиток	**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0,00	9,68	38,70	110202	
		Завтрак	Хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	120102	
		Завтрак	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,78	0,28	11,53	55,81	120101	
		Завтрак	Фрукты	**ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	130101	
1	2	<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>16,32</b>	<b>24,32</b>	<b>90,3</b>	<b>649,33</b>		<b>83</b>
1	2	Обед	1-е блюдо	**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,14	5,10	16,05	119,35	020104	
		Обед	Гарнир	**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,28	9,35	51,02	332,90	040201	
		Обед	гор.блюдо	**ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	100	10,19	15,84	7,76	214,75	080301	
		Обед	Напиток	**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	16,71	80,03	110204	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,26	0,66	27,66	133,94	120101	
1	2	<b>Итого:</b>			<b>810</b>	<b>28,36</b>	<b>31,15</b>	<b>119,2</b>	<b>880,97</b>		<b>83</b>
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1390</b>	<b>44,68</b>	<b>55,47</b>	<b>209,5</b>	<b>1530,3</b>		<b>166</b>
1	3	Завтрак	Закуска	**ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60	6,47	5,86	0,36	79,95	010309	
		Завтрак	гор.блюдо	**КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,25	11,50	41,25	287,87	030104	
		Завтрак	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	10,38	44,41	110103	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	60	4,6	1,80	26,76	157,04	120102	
1	3	<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>21,6</b>	<b>19,17</b>	<b>78,75</b>	<b>569,27</b>		<b>83</b>
1	3	Обед	1-е блюдо	**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,32	2,62	9,94	84,70	020108	
		Обед	Гарнир	**ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	230	7,45	7,13	57,44	309,52	040303	
		Обед	гор.блюдо	**ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	9,96	18,23	7,23	233,00	080203	
		Обед	Напиток	**НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,05	0,02	12,98	53,30	110209	

		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,97	0,77	32,27	156,26	120101	
1	3	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>26,75</b>	<b>28,77</b>	<b>119,86</b>	<b>836,78</b>		<b>83</b>
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1370</b>	<b>48,35</b>	<b>47,94</b>	<b>198,61</b>	<b>1406,05</b>		<b>166</b>
1	4	Завтрак	2-е блюдо	**РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	12,24	8,45	4,51	143,83	070104	
		Завтрак	Гарнир	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,25	10,06	35,10	252,69	040103	
		Завтрак	Напиток	**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	110203	
		Завтрак	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,55	0,55	23,05	111,62	120101	
1	4	<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>21,37</b>	<b>19,13</b>	<b>81,91</b>	<b>587,73</b>		<b>83</b>
1	4	Обед	1-е блюдо	**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,21	4,43	13,37	102,98	020103	
		Обед	Гарнир	**РИС ОТВАРНОЙ	180	4,43	6,39	46,57	261,55	040202	
		Обед	2-е блюдо	**ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15,32	15,98	2,22	232,03	080401	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,97	0,77	32,27	156,26	120101	
		Обед	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	110102	
1	4	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>27,12</b>	<b>27,57</b>	<b>104,52</b>	<b>793,93</b>		<b>83</b>
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1400</b>	<b>48,49</b>	<b>46,7</b>	<b>186,43</b>	<b>1381,66</b>		<b>166</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	290	15,77	14,00	53,22	408,23	040302	
		Завтрак	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	110102	
		Завтрак	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,13	0,33	13,83	66,97	120101	
		Завтрак	Сладкое	**ВАФЛИ	30	1,65	6,60	17,80	107,00	120301	
1	5	<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>19,74</b>	<b>20,93</b>	<b>94,94</b>	<b>623,31</b>		<b>83</b>
1	5	Обед	Закуска	**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,51	4,39	6,26	71,54	010301	
		Обед	1-е блюдо	**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	250	2,2	2,75	22,78	91,93	020109	
		Обед	2-е блюдо	**ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,6	18,96	36,50	405,16	080304	
		Обед	Напиток	**КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	10,65	42,57	110201	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,26	0,66	27,66	133,94	120101	
1	5	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>24,57</b>	<b>26,76</b>	<b>103,85</b>	<b>745,14</b>		<b>83</b>
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1350</b>	<b>44,31</b>	<b>47,69</b>	<b>198,79</b>	<b>1368,45</b>		<b>166</b>
1	6	Завтрак		**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,71	4,25	5,56	64,05	010305	
		Завтрак	гор.блюдо	**ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	13,58	12,81	7,41	199,61	060102	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	60	4,6	1,80	30,77	157,04	120102	
		Завтрак	Сладкое	**ПЕЧЕНЬЕ	30	2,45	3,18	16,82	93,10	120302	
		Завтрак	Напиток	**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0,00	9,68	38,70	110202	
1	6	<b>Итого за день:</b>			<b>550</b>	<b>21,34</b>	<b>22,04</b>	<b>70,24</b>	<b>552,5</b>		<b>83</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	**КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	250	4,41	6,62	22,53	167,83	030103	
		Завтрак		**МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	010501	
		Завтрак		**СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,66	5,88	0,00	71,74	010502	
		Завтрак	Напиток	**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0,00	9,68	38,70	110202	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	70	5,36	2,10	35,90	183,22	120102	
2	1	<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>14,48</b>	<b>22,85</b>	<b>68,19</b>	<b>536,29</b>		<b>83</b>
2	1	Обед	1-е блюдо	**СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	6,88	5,68	22,33	166,88	020111	
		Обед	Гарнир	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,18	4,80	28,45	174,28	040103	
		Обед	2-е блюдо	**«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	100	8,52	16,33	15,03	241,28	080202	
		Обед	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	110102	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,26	0,66	27,66	133,94	120101	
2	1	<b>Итого:</b>			<b>810</b>	<b>24,03</b>	<b>27,47</b>	<b>103,56</b>	<b>757,49</b>		<b>83</b>

2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1360</b>	<b>38,51</b>	<b>50,32</b>	<b>171,75</b>	<b>1293,78</b>		<b>166</b>
2	2	Завтрак	Закуска	**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,71	3,25	5,56	55,06	010305	
		Завтрак	гор.блюдо	**ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	5,94	4,70	36,49	211,79	040303	
		Завтрак	Напиток	**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	110204	
		Завтрак	гор.блюдо	**ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	100	10,2	14,19	7,83	200,25	090301	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,3	0,90	15,38	78,52	120102	
2	2	<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>19,48</b>	<b>23,18</b>	<b>79,63</b>	<b>611,87</b>		<b>83</b>
2	2	Обед	1-е блюдо	**СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	3,64	4,63	32,88	212,90	020114	
		Обед	2-е блюдо	**КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	11,17	19,43	15,77	285,10	080302	
		Обед	Напиток	**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	110203	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,55	0,55	23,05	111,62	120101	
		Обед	Сладкое	**ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	120303	
2	2	<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>21,64</b>	<b>27,03</b>	<b>128,45</b>	<b>872,21</b>		<b>83</b>
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1390</b>	<b>41,12</b>	<b>50,21</b>	<b>208,08</b>	<b>1484,08</b>		<b>166</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо	**ОЛАДЬИ ДОМАШНИЕ	150	10,5	14,53	17,50	402,27	120205	
		Завтрак	Сладкое	**СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,1	2,47	16,15	95,45	010503	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	40	3,06	1,20	20,51	104,70	120102	
		Завтрак	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	110102	
		Завтрак	Фрукты	**ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	130101	
2	3	<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>16,37</b>	<b>18,72</b>	<b>76,99</b>	<b>704,63</b>		<b>83</b>
2	3	Обед	Закуска	**САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,05	5,15	15,35	113,24	010304	
		Обед	1-е блюдо	**СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250	10,72	10,77	12,56	190,90	020110	
		Обед	2-е блюдо	**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8,84	13,80	26,24	265,32	080301	
		Обед	Напиток	**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	18,64	87,77	110204	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,97	0,77	32,27	156,26	120101	
2	3	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>26,07</b>	<b>30,69</b>	<b>105,06</b>	<b>813,49</b>		<b>83</b>
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1350</b>	<b>42,44</b>	<b>49,41</b>	<b>182,05</b>	<b>1518,12</b>		<b>166</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,21	9,65	28,10	216,66	040103	
		Завтрак	гор.блюдо	**КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ)	100	14,05	5,45	13,50	143,49	070201	
		Завтрак	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,55	0,55	23,05	111,62	120101	
		Завтрак	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	10,38	44,41	110103	
		Завтрак	Сладкое	**ПЕЧЕНЬЕ	30	2,45	3,18	16,82	93,10	120302	
2	4	<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>24,54</b>	<b>18,84</b>	<b>91,85</b>	<b>609,28</b>		<b>83</b>
2	4	Обед	1-е блюдо	**СУП ГОРОХОВЫЙ	260	7,11	5,71	23,46	174,07	020107	
		Обед	2-е блюдо	**БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	9,39	19,34	12,12	260,42	080204	
		Обед	гарнир	**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,55	3,49	41,88	225,32	040301	
		Обед	Напиток	**КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	9,68	38,70	110201	
		Обед	хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,26	0,66	27,66	133,94	120101	
2	4	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>27,31</b>	<b>29,2</b>	<b>114,8</b>	<b>832,45</b>		<b>83</b>
2	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1380</b>	<b>51,85</b>	<b>48,04</b>	<b>206,65</b>	<b>1441,73</b>		<b>166</b>
2	5	Завтрак	гор.блюдо	**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,56	17,73	23,19	363,70	050101	
		Завтрак	Сладкое	**ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	010402	
		Завтрак	Хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	40	3,06	1,20	20,51	104,70	120102	
		Завтрак	Напиток	**ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,19	0,00	0,41	2,41	110101	
		Завтрак	Фрукты	**ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,72	65,80	130101	
2	5	<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>30,54</b>	<b>19,52</b>	<b>79,04</b>	<b>619,25</b>		<b>83</b>

2	5	Обед	1-е блюдо	**СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	6,81	5,51	30,53	199,05	020105	
		Обед	Гарнир	**РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,42	8,91	23,49	175,71	040101	
		Обед	гор.блюдо	**КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	100	11,99	12,69	10,18	202,79	080202	
		Обед	Напиток	**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0,00	13,55	54,18	110202	
		Обед	Хлеб	**ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,97	0,77	32,27	156,26	120101	
2	5	<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>27,19</b>	<b>27,88</b>	<b>110,02</b>	<b>787,99</b>		<b>83</b>
2	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1360</b>	<b>57,73</b>	<b>47,4</b>	<b>189,06</b>	<b>1407,24</b>		<b>166</b>
2	6	Завтрак	гор.блюдо	**БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ	150	3,62	3,80	63,35	297,73	120203	
		Завтрак	Закуска	**ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60	6,47	5,86	0,36	79,95	010309	
		Завтрак	хлеб	**БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,3	0,90	15,38	78,52	120102	
		Завтрак	Фрукты	**ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	130101	
		Завтрак	Напиток	**ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	110102	
2	6	<b>Итого за день:</b>			<b>560</b>	<b>13,06</b>	<b>11,04</b>	<b>100,94</b>	<b>553,71</b>		<b>83</b>