

Школа

ООО "Кубанская степь"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория

от 12 лет (школа)

Ф.И.О.

Попов Сергей Николаевич

дата

29

08

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,43	7,14	26,96	190,27	189	0,00
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14	0,00
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14	0,00
		Завтрак	Напиток	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40		0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
			Итого:		605	19,47	30,31	93,71	727,16		0
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	5,07	9,02	89,81	88	0,00
		Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00	ТК № 14	0,00
		Обед		МЯСО ДУХОВОЕ	280	26,8	18,04	25,85	481,62	258	0,00
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00		0,00
			Итого:		940	38,34	24,22	108,08	911,03		0
1	2	Завтрак	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	20,19	10,83	9,84	219,26	229	0,00
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	195,06	312	0,00
		Завтрак	Напиток	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162	0,00
		Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
			Итого:		670	34,31	22,26	84,51	673,52		0
1	2	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,45	2,90	19,26	113,22	77	0,00
		Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,18	8,11	76,95	53	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,93	10,21	11,18	203,39	278	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,44	7,56	41,10	258,39	203	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80		0,00
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		1040	27,6	25,77	134,82	910,35		0
1	3	Завтрак		Кукуруза консервированная	110	3,31	0,21	6,94	42,68	пром	0,00

		Завтрак	Горячее блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ	110	17,54	14,23	3,55	212,96	256	0,00
		Завтрак	Горячее блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,64	40,83	257,81	203	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00		0,00
			Итого:		650	31,53	22,71	92,11	698,69		0
1	3	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102	0,00
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	12,91	15,49	8,75	223,99	306	0,00
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	5,37	6,46	22,27	172,07	321	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,66	99,73	401	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	86,40		0,00
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		1005	32,79	28,62	138,56	938,08		0
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	18,85	13,24	18,02	270,28	223	0,00
		Завтрак	Горячее блюдо	Молоко сгущ.	25	1,8	2,13	13,88	82,00	пром	0,00
		Завтрак	Напиток	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50		0,00
		Завтрак		ЙОГУРТ	200	4	3,00	6,00	96,00		0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		745	31	21,28	80,57	676,47		0
1	4	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,99	12,40	112,12	82	0,00
		Обед		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,90	7,70	119,00		0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,68	9,93	5,31	241,73	246	0,00
		Обед		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69	171.1	0,00
		Обед	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40		0,00
			Итого:		890	34,01	36,86	105,69	956,15		0
1	5	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,81	6,09	11,14	107,78	45	0,00
		Завтрак		МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,84	12,44	15,84	387,59	274	0,00
		Завтрак	Напиток	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
			Итого:		610	32,69	19,04	66,55	672,46		0
1	5	Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,73	5,67	13,58	116,10	113	0,00
		Обед	2-е блюдо	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	200	19,51	17,74	12,76	290,41	61	0,00

		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	195,06	312	0,00
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
		Обед	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		0,00
			Итого:		1030	34,77	31,71	133,3	959,91		0
2	1	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	7,70	31,32	220,70	189	0,00
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15	0,00
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14	0,00
		Завтрак	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00		0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.	0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		605	21,61	30,84	87,83	719,51		0
2	1	Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	99	0,00
		Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00		0,00
		Обед		ПЛОВ	260	30,04	22,22	45,54	503,12	265	0,00
		Обед	Напиток	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184	0,00
		Обед	Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
		Обед	Кондитерское изделие	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.	0,00
			Итого:		940	44,82	31,26	122,82	944,08		0
2	2	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	120	1,92	6,11	3,90	81,22	47	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267	0,00
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	195,06	312	0,00
		Завтрак	Напиток	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00		0,00
			Итого:		710	35,67	21,63	87,53	678,83		0
2	2	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	96	0,00
		Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12		0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	27,06	22,21	28,34	422,60	259	0,00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80		0,00
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		1010	36,81	28,71	128,25	919,64		0
2	3	Завтрак	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0,88	0,11	2,74	15,36		0,00

		Завтрак		ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15,59	10,06	7,32	251,62	264	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	323	0,00
		Завтрак	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143	0,00
		Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
			Итого:		650	31,15	18,08	91,13	716,59		0
2	3	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,88	20,17	118,00	103	0,00
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	18,71	9,79	8,12	196,70	231	0,00
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,57	268,08	304	0,00
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		1010	34,65	21,06	152,1	938,32		0
2	4	Завтрак		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	120	16,52	11,01	25,46	270,24	234	0,00
		Завтрак	Горячее блюдо	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	70	2,56	3,86	5,54	93,53	115	0,00
		Завтрак	Напиток	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40		0,00
		Завтрак		ЙОГУРТ	200	4	3,00	6,00	96,00		0,00
			Итого:		650	32,53	23,55	80,38	724,37		0
2	4	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102	0,00
		Обед		Кукуруза консервированная	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пром	0,00
		Обед	Горячее блюдо	АЗУ	280	23,82	22,19	25,49	397,87	260	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00		0,00
			Итого:		950	41,37	28,79	134,03	952,69		0
2	5	Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,90	7,70	119,00		0,00
		Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,06	25,15	2,49	288,74	210	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00
		Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80		0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		620	22,03	35,24	76,61	713,18		0
2	5	Обед	1-е блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,96	5,11	13,98	110,10	94	0,00
		Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	8,24	87,63	47	0,00
		Обед	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	120	27,53	9,33	7,93	221,52	267	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	6,95	28,55	194,25	312	0,00

		Обед	Напиток	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143	0,00
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	115,20		0,00
			Итого:		1000	44,83	27,45	126,45	919,9		0
				Среднее значение за период:	2000	81,44	70,56	251,71	2015,34		0