Школа МБОУ СОШ №25

Утверждаю: должность Директор

фамилия Радченко Е.П.

дата 29 (день) 8 (месяц) 2025 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная/Сыр (порциями)/Масло (порциями)	180	8,59	18,54	24,48	304,8	182/15/14	54,02
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	44	338	12,57
			итого		530	15,32	22,1	73,21	553,98		87,55
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник	200	2	4,26	19,84	112	94	10,49
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
			гарнир	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			фрукты	Фрукты (слива)	100	0,8	0,3	9,6	44	338	12,57
			итого		860	29,68	28,8	115,88	815,17		163,59
1	1	Итого за день:			1390	45	50,9	189,09	1369,15		251,14
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели 2-й вариант/Макаронные изделия отварные с маслом/Салат из из припущенной белокочанной капусты	260	14,6	14,79	38,51	382,74	279/203/45	81,38
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30	376	5,59
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			итого		520	18,96	15,33	75,03	540,98		92,51
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,9	2,46	5,28	46	52	12,26
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	10,89
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,8
			гарнир	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
			сладкое	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	Н	9,15
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	22,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			итого		835	25,18	20,38	121,56	771,33		147,65
1	2	Итого за день:			1355	44,14	35,71	196,59	1312,31		240,16
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	190	18,83	17,95	54,15	418,35	223/Н	83,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	3,87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	44	338	12,5658
			итого		520	21,8	18,65	85,46	554,87		102,2458
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
			1 блюдо	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,4	4,8	74	119	8,73
			2 блюдо	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	120	16,42	15,17	35,06	372	258/1	95,66
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
			итого		705	25,4	20,58	99,69	705,2		128,87
1	3	Итого за день:			1225	47,2	39,23	185,15	1260,07		231,1158
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами/Рис отварной	230	10,32	12,04	28,57	263,57	229/304	116,31
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	16,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	44	338	12,5658
			итого		580	17,91	15,98	87,88	561,81		149,3558
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	9,19	13,2	0,66	0,12	2,28	8,19
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	13	94,5	88	12,33
			2 блюдо	Биточки паровые (говяж)	100	13	11	9	205	281	106,82
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	8	5	42	234	171	13,18
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	84	389	22,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	44	Н	1,56
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	10	43	Н	1,73
			фрукты	Фрукты (слива)	100	1	0	10	44	338	12,57

			итого		850	37,19	34,2	114,66	748,62		178,48
1	4	Итого за день:			1430	55,1	50,18	202,54	1310,43		327,8358
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Отбивная из птицы/Пюре картофельное/Салат из квашеной капусты	240	14,54	17,99	25,74	325,28	249/312/47	88,5
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	22,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	44	338	12,57
			итого		590	19,25	18,83	80,19	560,6		127,35
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,36	16,56	98	103	11,44
			2 блюдо	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
			гарнир	Рагу из овощей	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,56
			итого		765	26,52	32,94	102,64	800,9		133,61
1	5	Итого за день:			1355	45,77	51,77	182,83	1361,5		260,96
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)/ Сыр (порциями) (Российский)	240	14,34	17	40,83	378,49	173/15	56,24
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30	377	5,59
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	44	Н	1,56
			булочное	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,2	0,4	20	101	Н	27,04
			итого		500	19,38	17,6	77,73	553,49		90,43
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,86	93,38	97	13,89
			2 блюдо	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	230	251	85,12
			гарнир	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	5,44	5,63	27,01	165,71	321	33,83
			напиток	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
			булочное	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,2	0,4	20	83	Н	27,04
			итого		810	28,66	27,27	127,39	820,97		175,73
2	1	Итого за день:			1310	48,04	44,87	205,12	1374,46		266,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Салат из свеклы отварной/Плов из свинины	160	21,24	9,48	29,08	286,78	52/265	57,14
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			фрукты	Фрукты (слива)	100	0,8	0,3	9,6	44	338	12,57
			итого		520	26,7	10,34	89,7	548,8		82,88
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
			1 блюдо	Рассольник	200	2	4,26	19,84	112	94	10,49
			2 блюдо	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,1	239,67	269	88,39
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,4
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	44	Н	1,56
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			фрукты	Фрукты св. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338	12,57
			итого		810	29,54	24,92	120,8	807,77		158,63
2	2	Итого за день:			1330	56,24	35,26	210,5	1356,57		241,51
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе/Рагу из овощей	230	18,12	14,65	15,47	267,94	290/143	71,33
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	16,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
			итого		500	26,57	18,36	74,79	564,94		93,8
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	131	104	51,51
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек)	120	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
			гарнир	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	7,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			итого		760	25,04	22,25	114,74	733,38		200,47
2	3	Итого за день:			1260	51,61	40,61	189,53	1298,32		294,27
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром/Икра кабачковая промыш. производства	190	13,83	18,07	5,32	248,52	211/73-1	113,39

			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
			сладкое	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	Н	9,15
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,3	10,3	44	338	12,57
			итого		560	19,66	21,39	73,55	574,9		153,71
2	4	Обед	закуска	Овощи припущенные (морковь)	60	8,51	43,43	0,84	3,38	4,31	5,51
			1 блюдо	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	175	279	64,74
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,08
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
			итого		810	32,69	61,58	118,87	724,95		110,09
2	4	Итого за день:			1370	52,35	82,97	192,42	1299,85		263,8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты домашние/Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	240	19,91	21,02	38,79	383,86	271/171/71 1	108,92
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,14	0	10,18	40,9	377	5,59
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
			итого		510	24,62	21,63	83,23	574,4		120,68
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,64
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	4,2	5,6	21,14	139	113	7,79
			2 блюдо	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,8
			гарнир	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,01
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,81
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
			фрукты	Фрукты св. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338	12,57
			итого		870	25,36	27	113,45	777,1		138,65
2	5	Итого за день:			1380	49,98	48,63	196,68	1351,5		259,33
		Среднее значение за период:			1340,5	49,543	48,013	195,05	1329,42		263,6282