

Школа

МАОУ СОШ № 15

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

12-18 лет

Согл: должность

фамилия

дата

Утв: должность

фамилия

дата

12	1	2026
день	месяц	год
Директор		
А.Д.Кузнецов		
12	1	2026
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	270	7,78	10,8	54,11	346,68	500	
				Какао с молоком	200	3,78	25,77	149,32	405		
				Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			<i>итого</i>		550	21,1	46,81	110,22	757,73		
1	1	Обед		Суп картофельный с бобовыми	250	8,85	6,76	20,65	174,63	100	
				Омлет натуральный с маслом	230	23,6	39,68	4,47	469,89	200	
				Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
				Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
				Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			сладкое	40	3	3,92	14,88	83,4	б/н		
			<i>итого</i>		800	44,01	51,77	96,28	1018,68		
1	1	<b>Итого за день:</b>			1350	65,11	98,58	206,5	1776,41		
1	2	Завтрак		Тефтели мясные с соусом томатным	150	10,97	27,26	14,51	347,66	206	
				Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
				Хлеб бел.	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
				Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	



		сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н
		<i>итого</i>		560	42,36	50,29	61,36	886,65	
1	4	Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103
			Зразы "Берх-Исетские"	100	22,15	16,63	6,65	265,26	217
			Капуста тушеная	180	3,6	4,7	17,5	120,92	156
			Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		830	36,48	32,99	87,56	796,6	
1	4	<b>Итого за день:</b>		1390	78,84	83,28	148,92	1683,25	
1	5	Завтрак	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227
			Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н
			Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
		<i>итого</i>		580	28,71	15,6	55,49	675,53	
1	5	Обед	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,63	9,042	3,462	97,8	709
			Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,9	7,45	103,72	101
			Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221
			Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		830	22,92	37,466	111,25	905,38	
1	5	<b>Итого за день:</b>		1410	51,63	53,066	166,74	1580,91	
2	1	Завтрак	Каша пшеничная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502
			Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410



2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из кури с рисом	100	29,6	10,32	3,45	217,55	233
			гор.блюдо	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,89	317,52	304
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
			<i>итого</i>		560	43,62	20,07	114,62	825,83	
2	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			<i>итого</i>		880	37,85	45,369	129,51	1023,57	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1440	81,47	65,439	244,13	1849,4	
				Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			<i>итого</i>		550	19,71	23,4	106,14	767,15	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,31	1,24	12,13	60,95	702
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,88	4,64	13,75	125,53	111
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208
			гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н



		кисломол.	Кисломолоная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н
		<i>итого</i>		865	27,99	24,96	118,26	823,79	
3	1	<b>Итого за день:</b>		1595	46,25	63,02	241,32	1543,22	
3	2	Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			Тфтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206
			Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		570	24,23	32,62	88,15	755,28	
3	2	Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,31	4,87	17,25	141,6	114
			Творожный пудинг яблочный (запеченный) + Соус молочный (сладкий)	290	12,77	22,3	59,38	534,25	77/327
			Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			Хлеб бел.	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			Хлеб черн.	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		<i>итого</i>		800	26,04	28,29	130,6	936,8	
3	2	<b>Итого за день:</b>		1370	50,27	60,91	218,75	1692,08	
3	3	Завтрак	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227
			Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			Хлеб черн.	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
		<i>итого</i>		560	34,69	17,36	77,98	615,23	
3	3	Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
			Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102
			Гуляш с соусом	100	5	8,11	17,35	165	437









ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626868

Владелец Зонова Анна Сергеевна

Действителен с 17.03.2026 по 17.03.2027