

Школа №104 СОШ №15
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 12-18 лет

Согл: должность Надсмотрщик матери
фамилия Арханов
дата 10.08.2026
день 10 месяц 08 год 2026
Утв: должность Директор
фамилия А.Д. Кузнецов
дата 10.08.2026
день 10 месяц 08 год 2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			сладкое	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			итого		610	29,89	49,1	133,87	917,51		
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сметанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		880	45,124	48,378	94,632	1001,95		
1	1	Итого за день:			1490	75,014	97,478	228,5	1919,46		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		625	20,3	26,55	83,28	665,1		

	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709	
					260	2,48	2,48	18,32	131,89	103	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	100	11,3	5,4	9,77	131,8	234	
			2 блюдо	Котлета рыбная "Лада"	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			гарнир	Рис с овощами	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			напиток	Компот из сухофруктов	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
					880	28,64	18,71	150,64	925,73		
			итого		1505	48,94	45,26	233,92	1590,83		
1	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
			итого		605	42,4	56,73	122,36	1191,34		
1	3	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/10	260	8,85	6,76	20,65	174,63	100/115	
			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	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
					890	39,32	45,69	130,44	1098,12		
			итого		1495	81,72	102,42	252,8	2289,46		
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гор. блюдо	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309	
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	

[illegible]

			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		655	22,68	18,59	119,29	746,49		
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свежих овощей	100	1,48	5,09	3,91	68,09	49	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,74	7,01	14,06	131,06	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		910	35,02	31,6	147,92	1031,92		
2	1	Итого за день:			1565	57,7	50,19	267,21	1778,41		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		610	22,64	18,35	106,63	693,1		
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,34	2,34	7,18	55,11	700	
			1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	250	5,84	4,51	13,9	121,84	117	
			2 блюдо	Котлета "Дружба"	100	14,28	17,7	2,84	227,06	232	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,69	5,9	23,99	165,99	305	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		910	33,79	31,994	119,69	916,06		
2	2	Итого за день:			1520	56,43	50,344	226,32	1609,16		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу с мясом свинины	300	17,98	34,92	37,65	539,5	263	
			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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		630	36,74	45,53	94,53	956,26		
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной 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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		880	37,85	45,369	129,51	1023,57		
2	3	Итого за день:			1510	74,59	90,899	224,04	1979,83		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77	
			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	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424	
			итого		610	33,63	25,59	147,65	968,23		
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	5,21	7,63	82,54	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	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		910	32,42	28,18	130,83	948,97		
2	4	Итого за день:			1520	66,05	53,77	278,48	1917,2		

[illegible]

			итого	885	30,53	25,36	129,34	884,09		
			Итого за день:	1515	49,19	63,42	239,6	1553,52		
3	1			180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
3	2	Завтрак	гор.блюдо Макароны изделия отварные	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гор.блюдо Тефтели мясные с соусом томатным	200	0,2	0	15	58	400	
			гор.напиток Чай с сахаром	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб черн. Хлеб ржаной	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			Кондитерское изделие							
			итого	620	34,43	41,82	88,75	881,28		
				250	6,31	4,87	17,25	141,6	114	
3	2	Обед	1 блюдо Суп картофельный с фрикадельками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77	
			2 блюдо Творожный пудинг с яблоками	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			напиток Компот из сухофруктов	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб черн. Хлеб ржаной	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425	
			Булочка с повидлом							
			итого	900	42,27	37,08	195,95	1301,85		
				1520	76,7	78,9	284,7	2183,13		
3	2		Итого за день:	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227	
3	3	Завтрак	гор.блюдо Жаркое по-домашнему	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			гор.напиток Чай с сахаром	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			хлеб черн. Хлеб ржаной	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			Фрукт							
			итого	660	35,09	17,36	87,58	655,23		
				60	0,8	1,4	4,3	33	700	
3	3	Обед	закуска Винегрет овощной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			1 блюдо Борщ из свежей капусты со сметаной	150	11,58	31,51	0,8	333,13	437	
			2 блюдо Гуляш из свинины с соусом	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			гарнир Каша гречневая рассыпчатая	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			напиток Кофейный напиток с молоком	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			хлеб черн. Хлеб ржаной							

			итого		880	31,86	50,52	113,64	1068,94	
3	3		Итого за день:		1540	66,95	67,88	201,22	1724,17	
3	4	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483
			итого		605	42,4	56,73	122,36	1191,34	
3	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,62	126,82	103
			2 блюдо	Эсэзы "Верх-Йсетские" с соусом сменанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,6	4,7	17,5	120,92	303
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		880	45,63	35,5	92,5	901,25	
3	4		Итого за день:		1485	88,03	92,23	214,86	2092,59	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			сладкое	Булочка ванильная	100	8,01	8,35	57,11	335,2	422
			итого		610	30,25	26,7	154,14	988,3	
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	100	1,85	8,57	10,11	125,62	711
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,39	4,93	7,45	103,73	101
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,89	317,52	304
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н

хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
		910	27,4	34,94	131,11	990,07		
	итого	1520	57,65	61,64	285,25	1978,37		

3 5 Итого за день: