

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Сыр порционнo
				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Картофельное пюре с биточками из филе кур
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Масло сливочное

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Митболы в соусе
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем, сметаной
			2 блюдо	Гуляш из свинины
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с котлетой (цыплята)
			напиток	Напиток ягодный (или сок или компот курага)
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом , мясом
			2 блюдо	Плов
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
			гор. напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Сыр порционно
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Сосиска отварная
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем
			2 блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш (свинина)
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			напиток	Напиток ягодный (или сок или компот курага)
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом

			2 блюдо	Биточки из филе кур с макаронами отварными с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Шницель из свинины с картофельным пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
				Огурец соленый
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной
			2 блюдо	Плов (свинина)
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным
			напиток	Сок (или компот курага)
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью, цыпленком
			2 блюдо	Котлета (свинина) с картофельным пюре
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Л. В. Воробьева**
 дата

		2025
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
209	6	8	33	295	т. №8	28,44
200	0	0	15	58	943	2,28
24	3	1	12	105		3,78
20	5	5	2	72	т. №33	17,96
40	1	0	72	25		24,66
493	15	14	134	555		77,12
210	5	4	18	154	206	18,22
203	12	20	37	371	688, т.№21	30,26
200	1	0	8	88		25,74
33	3	1	16	83		2,9
646	21	25	79	696		77,12
1139	36	39	213	1251		154,24
110	10	14	6	215	591	53,03
150	5	6	36	228	688	16,06
200	1	0	31	124	944	5,92
24	3	1	12	45		2,11
484	19	21	85	612		77,12
200	2	4	8	140	187	10,16
200	22	23	33	410	694, 591	62,96
200	0	0	15	58	943	2,28
20	3	1	10	48		1,72
620	27	28	66	656		77,12
1104	46	49	151	1268		154,24
165	17	9	64	358	1011	61,44
200	0	0	15	58	943	2,28
26	3	1	13	105		4,1
10	1	8	0	77	т. №9	9,3

401	21,11	18,31	92	598		77,12
210	2	4	11	154	196	21,95
200	19	15	10	365	599	50,97
200	0	0	15	58	943	2,28
22	3	1	11	45		1,92
632	24	20	47	622		77,12
1033	45,11	38,31	139	1220		154,24
120	14	5	44	218	распоряж.	46,91
150	3	8	22	164	694	19,59
200	1	0	31	124	944	5,92
53	3	1	26	45		4,7
523	21	14	123	551		77,12
210	3	4	10	131	170	14,68
100	10	14	4	265	591	49,44
153	8	8	36	188	379	7,81
200	0	0	15	58	943	2,28
33	3	1	16	45		2,91
696	24	27	81	687		77,12
1219	45	41	204	1238		154,24
223	24	21	35	503	640, 688	56,64
200	1	0	8	88		17,79
31	3	1	15	83		2,69
454	28	22	58	674		77,12
209	5	4	18	154	206	12,07
200	7	14	38	430	536	58,37
200	0	0	15	58	943	2,28
50	3	1	25	83		4,4

659	15	19	96	725		77,12
1113	43	41	154	1399		154,24
208	6	10	33	329	т. №8	24,15
200	0	0	24	152	911	26,3
24	3	1	12	45		3,58
25	5	5	0	72	т. №33	23,09
457	14	16	69	598		77,12
210	5	4	19	154	206	18,22
203	12	20	37	371	688, 536	30,26
200	1	0	8	88		25,74
33	3	1	16	45		2,9
646	21	25	80	658		77,12
1103	35	41	149	1256		154,24
165	17	28	3	260	438	49,61
200	0	0	15	58	943	2,28
20	3	1	10	45		2,62
50	7	14	2	69	536	22,61
435	27	43	30	432		77,12
200	2	4	8	140	187	10,16
110	10	14	6	215	599	53,03
155	8	8	36	221	379	9,67
200	0	0	15	58	943	2,28
23	3	1	11	45		1,98
688	23	27	76	679		77,12
1123	50	70	106	1111		154,24
100	10	14	4	215	591	49,44
153	8	8	36	201	379	7,81
200	1	0	8	124		17,79
24	3	1	12	83		2,08
477	22	23	60	623		77,12
206	2	4	11	168	196	18,44

214	24	21	46	518	591, 688	53,76
200	0	0	15	58	943	2,28
30	3	1	20	83		2,64
650	29	26	92	827		77,12
1127	51	49	152	1450		154,24
220	13	22	26	314	699, 694	64,26
200	1	0	31	124	944	5,92
39	3	1	19	45		3,39
15	3	1	0	29	т. №9	3,55
474	20	24	76	512		77,12
203	3	4	11	151	170	12,87
200	14	5	44	430	распоряж.	58,37
200	0	0	15	58	943	2,28
41	3	1	20	45		3,6
644	20	10	90	684		77,12
1118	40	34	166	1196		154,24
110	10	14	6	218	591	53,03
153	5	6	35	302	688	7,65
200	1	0	8	88	распоряж.	14,01
28	3	1	16	45		2,43
491	19	21	65	653		77,12
215	2	4	14	157	211	16,21
200	10	22	35	314	536, 694	56,07
200	0	0	15	58	943	2,28
29	3	1	15	45		2,56
644	15	27	79	574		77,12
1135	34	48	144	1227		154,24
1121,4	42,511	45,031	157,8	1261,6		154,24