

Школа

МОУ "Кировская СОШ"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

11-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	1 блюдо	суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	кура запеченая
			гарнир	греча отварная с маслом
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	1 блюдо	суп борщ
			2 блюдо	котлета мясная
			гарнир	картофель отварной
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			кондитерка	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед		
			1 блюдо	рассольник с мясом со сметаной
			2 блюдо	тефтели мясные
			гарнир	макароны отварные
			напиток	Кисель витаминизированный Витошка
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед		
			1 блюдо	щи из капусты
			2 блюдо	рыба запеченая
			гарнир	рис отварной
			напиток	напиток шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед		
			1 блюдо	свекольник
			2 блюдо	гуляш из мяса
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			кондитерка	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед		
			1 блюдо	суп с домашней лапшой
			2 блюдо	кура запеченая
			гарнир	макароны отварные
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед		
			1 блюдо	суп рыбный
			2 блюдо	котлета мясная
			гарнир	рагу овощное
			напиток	компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			кондитерка	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед		
			1 блюдо	суп с крупой

			2 блюдо	тефтели мясные
			гарнир	гречневая каша
			напиток	кисель витаминный Витошка
			хлеб бел.	хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед		
			1 блюдо	суп с мясными шариками
			2 блюдо	котлета куриная
			гарнир	капуста тушеная
			напиток	чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
		<i>итого</i>		
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед		
			1 блюдо	Борщ
			2 блюдо	бефстроганов
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный
			хлеб черн.	
		<i>итого</i>		
2	5	<b>Итого за день:</b>		
				<b>Среднее значение за период:</b>

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Шалаева А.Ю.**  
 дата **12 1 2026**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
	0	0	0	0		0
250	6.06	7.76	13.02	148.2	139	
100	15.55	11.55	15.7	228.75	94	
200	7.5	10.35	4.4	267	332	
200	0.2		15	58	149	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	33.91	30.16	77.62	842.55		0
840	33.91	30.16	77.62	842.55		0
0	0	0	0	0		0
250	2.2	5.5	14.7	181	110	
100	15.55	11.55	15.7	228.75	109	
200	4.1	4.9	27.2	197		
200	0.2	0	15	58	149	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	26.65	22.45	102.1	805.35		0
840	26.65	22.45	102.1	805.35		0

0	0	0	0	0		0
250	17.8	9.8	21.6	120		
100	8.32	16	16.96	179.2	113	
200	7.1	4	43.2	245		
200	0.2	0	32.6	132		
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	38.02	30.3	143.86	816.8		0
840	38.02	30.3	143.86	816.8		0
0	0	0	0	0		0
250	1.9	3	8	131	124	
100	15.5	11.55	15.7	228.75	400	
200	4.8	4.2	49	262	511	
200	0.6		15.8	63	705	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	27.4	19.25	118	825.35		0
840	27.4	19.25	118	825.35		0
0	0	0	0	0		0
250	5.18	12.72	13.85	195.24		
100	14.9	15.7	4.7	231		
200	4.1	4.9	27.2	177		
200	0.1	0	17.9	71	631	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		

840	28.88	33.82	93.15	814.84		0
840	28.88	33.82	93.15	814.84		0
0	0	0	0	0		0
250	2.8	5.8	13.9	220	148	
100	15.55	11.55	15.7	228.75	94	
200	3.5	4.1	23.5	167	332	
200	0.2	0	15	58		
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	26.65	21.95	97.6	814.35		0
840	26.65	21.95	97.6	814.35		0
0	0	0	0	0		0
250	8.61	8.4	14.34	207	181	
100	15.55	11.55	15.7	228.75		
200	4.6	10.2	20.14	194	539	
200	0.3	0	15.7	62	639	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	33.66	30.65	95.38	832.35		0
840	33.66	30.65	95.38	832.35		0
0	0	0	0	0		0
250	3.4	5.5	20.4	151		

100	14.5	11.8	8.2	197	113	
200	8.8	2.3	38.3	228	508	
200	0.2		32.6	132		
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	31.5	20.1	129	848.6		0
840	31.5	20.1	129	848.6		0
0	0	0	0	0		0
250	1.7	2.7	16.2	167	156	
100	18.6	13.5	18.2	271	499	
200	3.3	5.3	19.5	247	534	
200	0.2		15	58	149	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	28.4	22	98.4	883.6		0
840	28.4	22	98.4	883.6		0
0	0	0	0	0		0
250	1.7	5.1	10.3	193	110	
100	16.1	17.2	6.3	245	250	
200	2.1	4.5	14.6	209	49	
200	0.1	0	17.9	71	631	
90	4.6	0.5	29.5	140.6		
840	24.6	27.3	78.6	858.6		0
840	24.6	27.3	78.6	858.6		0
840	29.967	25.798	103.37	834.239		#DIV/0!