

Школа

БМАОУ Лицей 7, город Берёзовский

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Молочкова А.В

Возрастная категория

12-18 лет

дата

31

8

2026

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,67	11,27	44,61	312,097	2/61	55
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон, витаминизированный)	50	5,02	15,15	10,34	198,727	1/55	35
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	24,19	129,569	11/51	20
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,951		10
			фрукты								
			итого		550	20,64	29,48	102,59	752,344		120
1	1	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом луком и раст. маслом	100	1,67	6,01	9,69	95,9329	7/48	28
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,31	10,73	16,16	176,443	6/2	32
			2 блюдо	Биточки из куры	100	22,64	9,83	17,59	247,455	9\13	50
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,1	4,3	25	145	43\3	22
			напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/17	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		910	38,18	31,43	119,71	897,089		158
1	1	Итого за день:			1460	58,82	60,91	222,3	1649,43		278

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	200	23,47	27,95	3,28	359,599	4/54	66
				Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	1,2	21,32	107,808		24
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/56	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	15,08	63,284		12
			итого		580	29,89	29,97	72,19	673,388		120
1	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,26	8,54	105,098	7/34	28
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	11,25	12,32	168,072	6/73	30
			2 блюдо	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,86	7,91	92,98	388,17	8/81	74
			гарнир								
			напиток	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,1	21,64	83,9626	11/1	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		880	43,32	27,04	173	924,423		158
1	2	Итого за день:			1460	73,21	57,01	245,19	1597,81		278

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	11,29	12,22	49,15	348,466	2/60	65
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	50	5,02	15,15	10,34	198,727	2/60	35
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	24,19	129,569	11/51	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,951		10
			фрукты								
			итого		550	23,26	30,43	107,13	788,713		120
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	3,03	19,97	104,92	7/19	30
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	10,64	17,99	191,442	6/63 (2004 № 147)	30
			2 блюдо	Суфле рыбка из минтая	100	15,55	18,69	44,29	406,801	10/10	52
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,94	5,11	27,5	170,195	5/58	20
			напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/56	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		910	32,88	38,03	161,02	1105,62		158
1	3	Итого за день:			1460	56,14	68,46	268,15	1894,33		278

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	17,1	17,99	305,901	3/11	48
				Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,8	75,45	-	10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/56	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	15,08	63,284		20
				Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	1,2	21,32	107,808		24
			итого		560	26,47	19,12	106,7	695,14		120
1	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	1,61	4,96	8,82	84,9461	7/53	30
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	12,08	17,95	199,789	6/70 (2004 № 132)	35
			2 блюдо	Тефтели мясные	100	14,07	21,09	6,8	272,217	8/26	47
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,78	4,89	42,5	240,523	5/54	20
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0,33	36,17	138,096	11/53	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
				Соус томатный	30	0,3	0,55	2,07	14,1952	12/51	
			итого		940	34,39	44,42	151,83	1128,89		158
1	4	Итого за день:			1500	60,86	63,54	258,53	1824,03		278

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	10,61	13,17	41,32	321,178	22678	57
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	50	5,02	15,15	10,34	198,727	20821	35
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,39	1,1	16,65	78,9517	21855	18
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,951		10
			фрукты								
			итого		550	20,33	29,75	91,76	710,807		120
1	5	Обед	закуска	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	100	1,59	4,99	9,72	87,731	7/82	30
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	7,77	23,16	192,209	6/57 (2004 № 139)	32
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьная" куриная	100	20,94	19,6	7,26	194,477	9/16	50
			гарнир	Картофель отварной с маслом	180	3,94	5,11	41,5	170,195	5/52	20
			напиток	Кисель из сухофруктов	200	0	0	18,63	71,5272	11/15	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		910	40,63	37,99	137,79	895,261		158
1	5	Итого за день:			1460	60,96	67,74	229,55	1606,07		278

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,67	11,27	44,61	312,097	2/61	55
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	45	4,98	11,6	10,28	166,356	1/51	35
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	24,19	129,569	11/51	10
			хлеб		100						
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	15,08	63,284		20
			итого		695	17,81	26,12	94,16	671,306		120
2	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом и растительным маслом	100	1,29	5,97	7,97	86,2317	7/80	30
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	11,25	12,32	168,072	6/73	32
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	17,3	6,2	4,6	145	20/9	45
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,73	7,29	42,44	261,711	5/54	20
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,1	21,64	83,9626	11/1	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		910	36,18	31,33	126,49	924,098		158
2	1	Итого за день:			1605	53,99	57,45	220,65	1595,4		278

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	200	23,47	27,95	3,28	359,599	4/54	58
				Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	1,2	21,32	107,808		24
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/56	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	15,08	63,284		20
			итого		580	29,89	29,97	72,19	673,388		120
			закуска	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	2,34	7,29	14,46	127,322	7/81	25
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,31	10,73	16,16	176,443	6/2	30
2	2	Обед	2 блюдо	Жаркое по домашнему со свининой	250	15,72	32,89	95,47	456,689	8/35	77
			гарнир								
			напиток	Чай лимонный	200	0,24	0,05	14,07	55,6069	11/54	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		880	28,89	51,48	177,68	995,181		158
			Итого за день:		1460	58,78	81,45	249,87	1668,57		278

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	11,46	6,58	42,09	251,381	2/57	43
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон, витаминизированный)	50	5,02	15,15	10,34	198,727	1/55	35
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	2,73	24,19	129,569	11/51	15
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты								
				Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,6	10,66	53,904		19
			итого		560	24,3	25,32	106,04	723,142		120
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,15	4,98	16,03	107,375	7/63	30
			1 блюдо	Уха из минтая	250	4,79	2,38	11,06	82,8784	6/1	35
			2 блюдо	Суфле куриное	100	13,71	25,36	37,78	433,773	9/62	47
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,94	5,11	27,5	170,195	5/58	20
			напиток	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/17	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		910	29,05	38,39	143,64	1026,48		158
2	3	Итого за день:			1470	53,35	63,71	249,68	1749,62		278

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	17,1	17,99	305,901	3/11	67
				Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22		10
			гор.напиток	Чай	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	11/17	10
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604		8
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,52	0,52	15,08	63,284		12
				Батон пшеничный витаминизированный	30	1,54	0,6	10,66	53,904		13
			итого		550	26,97	21,07	92,89	661,006		120
2	4	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом луком и раст. маслом	100	1,64	5	9,55	87,4251	7/59	30
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с гречкой	250	4,11	4,77	21,72	143,13	6/65	32
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьная" куриная	100	20,94	19,6	7,26	194,477	9/16	50
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,53	4,77	18,27	149,121	5/57	20
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0,33	36,17	138,096	11/53	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	-	8
			итого		910	37,3	34,99	130,49	891,37		158
2	4	Итого за день:			1460	64,27	56,06	223,38	1552,38		278

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	10,61	13,17	41,32	321,178	2/62	60
				Бутерброд с сыром и маслом сливочным (батон витаминизированный)	50	5,02	15,15	10,34	198,727	1/58	35
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,39	1,1	16,65	78,9517	2/62	15
			хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,951		10
			фрукты								
			итого		550	20,33	29,75	91,76	710,807		120
2	5	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	6,01	11,4	98,9733	7/65	30
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	7,77	23,16	192,209	6/57 (2004 № 139)	32
			2 блюдо	Биточки из мяса кур	100	15,51	3,34	10,38	132,914	8/29	50
			гарнир	Ризотто с овощами	180	3,58	5,8	29,44	173,794	5/52	20
			напиток	Чай с лимоном	200	0,18	0,05	9,63	37,5825	11/18	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,951	-	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,951	-	8
			итого		930	35,78	23,63	130,91	859,374		158
2	5	Итого за день:			1480	56,11	53,38	222,67	1570,18		278
		Среднее значение за период:			1481,5	59,649	62,971	239	1670,78		278