

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		860	25,69	19,36	90,63	795,37	73,80
2 день							
Завтрак							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		630	43,83	30,26	114,71	894,15	96,54
3 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	143,11	62,81
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575	31,18	14,66	72,10	529,98	85,11
4 день							
Завтрак							
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'		560	36,65	10,86	111,50	669,03	102,97
5 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Завтрак'		725	16,97	14,37	114,19	638,10	0,00
6 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.**

37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
Итого за 'Завтрак'		920	26,55	21,37	96,50	985,65	61,03

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Итого за 'Завтрак'**575 25,60 13,79 75,36 512,41 68,99**

8 день

Завтрак

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,47	43,30
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,08
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00

Итого за 'Завтрак'**750 23,34 15,82 80,64 231,19 74,32**

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Итого за 'Завтрак'**550 25,03 9,03 86,00 501,62 57,69**

10 день

Завтрак

3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26

Итого за 'Завтрак'**550 16,90 18,22 89,71 579,92 39,46****Итого за период****6695**

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

Обед

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100,0	1,81	6,21	13,15	114,39	19,45
14/2	Суп картофельный с крупой	250,0	3,37	5,49	22,85	151,27	10,42
42/8	Тефтели из мяса говядины	100,0	13,92	13,69	14,73	235,66	65,47
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180,0	8,01	5,61	35,11	223,05	16,05
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86

Итого за 'Обед'

900 32,11 31,65 141,74 955,52 122,81

Итого за день

1495 55,10 43,83 220,73 1457,3 217,64

4 день

Завтрак

-	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,28	62,78	11,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250,0	26,11	4,88	47,91	338,59	66,50
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86

Итого за 'Завтрак'

560 35,93 10,14 90,62 581,40 83,54

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100,0	2,60	7,26	8,54	105,10	12,02
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250,0	2,43	3,83	15,80	106,17	7,85
1/2	Бульон куриный (вариант 4)	225,0	8,00	0,88	0,56	41,85	19,90
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100,0	17,01	3,61	9,29	137,99	39,51
32/3	Рагу из овощей	180,0	3,00	4,77	20,81	132,48	15,93
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	45	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65

Итого за 'Обед'

1490 38,60 21,22 111,25 1096,9 159,72

Итого за день

2050 74,53 31,36 201,87 1678,3 243,26

5 день

Завтрак

пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250,0	6,24	8,14	33,02	228,53	19,50
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54	12,82
пром.	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39	5,85
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86

Итого за 'Завтрак'

725 16,25 13,65 93,31 550,48 63,43

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100,0	1,40	6,13	10,35	100,96	12,89
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250,0	2,35	5,42	18,87	131,57	16,48
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120,0	10,56	3,97	12,03	125,08	32,75
3/3	Картофельное пюре	180,0	3,73	4,40	26,49	159,10	22,35
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40

Итого за 'Обед'

920 22,70 20,56 119,28 729,66 96,29

Итого за день

1645 38,95 34,21 212,59 1280,1 159,72

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

6 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120,0	15,29	17,06	3,49	229,25	46,93
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	3,57	40,93	220,73	9,01
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
Итого за 'Завтрак'		920	26,55	21,37	96,50	985,65	139,23

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100,0	1,51	6,13	11,84	106,23	9,60
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	3,21	2,45	23,60	127,39	9,97
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,0	10,33	8,19	54,78	319,11	16,99
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100,0	15,20	13,48	5,26	202,66	73,71
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
Итого за 'Обед'		910	35,65	31,02	142,07	954,76	116,43
Итого за день		1830	62	52	239	1940	256

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100,0	14,24	7,27	5,17	142,88	49,78
3/3	Картофельное пюре	180,0	3,73	4,40	26,49	159,10	22,35
29/10	Чай с лимоном	200,0/5,0	0,12	0,02	10,08	39,63	2,76
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		555	22,75	12,34	74,33	483,84	79,31

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100,0	1,15	5,96	10,94	96,95	8,74
24/2	Суп молочный с лапшой	250,0	6,61	7,46	20,03	172,11	17,20
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200,0	33,80	19,20	26,86	418,51	85,00
-	Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96	10,42
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54	12,82
пром.	Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52	5,40
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		1080	54,14	41,42	138,03	1212,6	123,60
Итого за день		1635	77	54	212	1696	203

8 день

Завтрак

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,0	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
2/6	Омлет запеченный или паровой	180,0	17,51	19,08	3,05	253,47	48,82
12/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66	8,86
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Завтрак'		750	23,34	15,82	80,64	319,85	65,00

Обед

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100,0	1,40	6,13	10,35	100,96	12,89
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,54	5,56	24,31	164,06	9,96
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100,0	14,49	11,76	8,27	197,30	68,44
3/3	Картофельное пюре	180,0	3,73	4,40	26,49	159,10	22,35
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Обед'		900	29,56	28,48	119,17	827,60	125,46
Итого за день		1650	53	44	200	1147	190

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100,0	17,01	3,61	9,29	137,99	39,51
32/3	Рагу из овощей	180,0	3,00	4,77	20,81	132,48	15,93
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		550	25,03	9,03	86,00	501,62	66,86

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100,0	2,60	7,26	8,54	105,10	12,02
29/2	Суп-пюре из картофеля	250,0	3,20	3,66	16,76	111,34	14,22
40/2	Гренки (сухарики)	20,0	1,71	0,19	10,24	50,40	1,54
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130,0	17,20	16,27	3,34	228,25	50,97
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	3,57	40,93	220,73	9,01
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1270	35,40	30,43	127,19	1087,6	179,20
Итого за день		1820	60	39	213	1589	246

10 день

Завтрак

3/13	Хлеб с маслом и сыром	40,0	4,40	5,83	12,56	121,87	13,22
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250,0	6,26	8,74	40,16	262,73	20,97
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20	8,82
пром.	Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52	5,40
Итого за 'Завтрак'		550	17,50	19,04	99,14	634,32	48,41

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,0	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
4/2	Борщ с картофелем	250,0	2,18	5,47	17,26	121,45	13,76
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100,0	12,94	13,08	13,08	219,86	64,11
11/3	Капуста тушеная	180,0	4,20	3,42	20,83	121,34	22,57
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
Итого за 'Обед'		910	27,95	30,09	119,87	822,68	130,79
Итого за день		1460	45,45	49,13	219,01	1457,0	179,20

Итого за период**16595 614 463 2205 15717 2133**

Дата составления

3 марта 2025 г.

Дата печати

10 марта 2025 г.

Группа

12-18 завтрак

Физ.Норма

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

1

14.03.2025