

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: понедельник

Сезон:

осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
223	№223 Каша пшенная вязкая 1/200	200	8	8	37	250
70	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1	7	8	101
9 459	Плюшка 1/120	120	8	1	40	209
379	№379 Напиток кофейный на молоке 1/200	200	4	3	28	155
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>575</b>	24	21	128	794
<b>Обед 11-18</b>						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
116	№116 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	3	3	17	101
375	№375 Плов из отварной птицы 1/250	250	25	21	32	319
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	200			28	115
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>870</b>	34	31	115	781
<b>Итого за день</b>			<b>58</b>	<b>52</b>	<b>243</b>	<b>1575</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
9 467	ТТК Блинчики 1/165	165	14	14	59	301
490	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/50	50			30	123
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>595</b>	19	18	129	609
<b>Обед 11-18</b>						
21	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
372	№372 Биточки из птицы 1/100	100	15	10	9	183
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
496	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1	1	18	78
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>910</b>	31	25	110	904
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>43</b>	<b>239</b>	<b>1513</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	200	6	8	26	202
72	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	45	2	4	23	134
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>575</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>553</b>
<b>Обед 11-18</b>						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	6	3	70
100	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	106
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
308	№308 Котлеты рыбные любительские 1/100	100	12	2	6	90
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>910</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>641</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40</b>	<b>41</b>	<b>171</b>	<b>1194</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/205	205	8	10	37	269
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
379	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	4	3	6	155
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>585</b>	17	17	73	569
<b>Обед 11-18</b>						
17	№17 Салат из свежих помидоров 1/100	100	1	6	4	75
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	1	5	6	70
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	100	15	11	13	211
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>910</b>	33	33	110	865
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>183</b>	<b>1434</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	200	6	7	31	209
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
382	№382 Какао с молоком 1/200	200	4	4	18	119
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>570</b>	19	19	74	514
<b>Обед 11-18</b>						
36	№36 Салат Свеколка 1/100	100	2	10	17	163
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	20	2		15	74
364	№364 Азу 1/250	250	20	22	26	382
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	200			18	72
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>890</b>	34	38	122	979
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>57</b>	<b>196</b>	<b>1493</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт. 11-18</b>						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	200	6	7	31	209
106	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	20	5	5		69
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		<b>600</b>	19	19	75	517
<b>Обед 11-18</b>						
2	№2 Салат витаминный 1/100	100	1	6	6	85
124	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170
375	№375 Плов из отварной птицы 1/250	250	25	21	32	319
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>870</b>	41	36	120	923
<b>Итого за день</b>			<b>60</b>	<b>55</b>	<b>195</b>	<b>1440</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	200	8	8	37	250
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
82	№82 Фрукты свежие 1/120	120	1	1	20	90
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>590</b>	17	16	82	524
<b>Обед 11-18</b>						
67	№67 Винегрет овощной 1/100	100	1	10	7	125
122	№122 Уха с крупой 1/250	250	7	2	13	101
367	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	100	14	14	2	194
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	200			28	115
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>900</b>	38	35	127	988
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>51</b>	<b>209</b>	<b>1512</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	200	6	8	26	202
70	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1	7	8	101
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>605</b>	15	22	78	536
<b>Обед 11-18</b>						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	6	3	70
100	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	106
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
372	№372 Котлеты из птицы 1/100	100	15	10	9	183
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>910</b>	30	25	100	796
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>47</b>	<b>178</b>	<b>1332</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завт.11-18</b>							
274	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	9	33	229	
89,04	№89 Бутерброд с повидлом(повидло) 20/20	40	2	1	22	103	
82	№82 Фрукты свежие 1/120	120	1	1	20	90	
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42	
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79	
<b>Итого за Завт.11-18</b>			12	13	100	543	
<b>Обед 11-18</b>							
28	№28 Салат из моркови с курагой 1/100	100	2		15	68	
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76	
488	№488 Сметана 1/8	8		1		13	
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	100	15	11	13	211	
389	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	180	19	4	35	256	
496	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1	1	18	78	
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61	
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92	
<b>Итого</b>			<b>908</b>	44	22	118	855
<b>Итого за день</b>			56	35	218	1398	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы с 12 лет и старше 2025г

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт. 11-18</b>						
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/200	200	27	21	29	418
70	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1	7	8	101
9 459	Плюшка 1/120	120	8	1	40	209
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		<b>580</b>	42	33	109	914
<b>Обед 11-18</b>						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
117	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83
308	№308 Котлеты рыбные любительские 1/100	100	12	2	6	90
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	200			18	72
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>900</b>	24	21	82	613
<b>Итого за день</b>			<b>66</b>	<b>54</b>	<b>191</b>	<b>1527</b>

Итого за период	533	485	2023	14418

завтрак	199	196	936	6073
обед	334	289	1087	8345
	533	485	2023	14418