



Школа

МКОУ "Кузнецовская СОШ"

Утвердил: должность

И.о. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Зобнина Т.В.

фамилия

Возрастная категория

12-18 лет

дата

12 1 2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/10	5,09	13,64	27,03	285	229	27,9
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	12,55
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	4,4
			фрукты	Апельсин	280	1,12	1,12	27,4	123	82	70
				Сыр	20	4,64	5,86	0	71,6	75	16
			<i>итого</i>		810	18,77	24,18	96,79	715,2		130,85
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,51	6	4,16	77,7	104	19
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327	99,7
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,29	15,59	45,38	363,15	202	19,1
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	4,8
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
			<i>итого</i>		830	37,81	41,97	90,72	872,65		147
1	1	<b>Итого за день:</b>			1640	56,58	66,15	187,51	1587,85		277,85
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	7,29	13,6	34,63	290,15	214	29,75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,1
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	4,4
			фрукты	Груша	300	1,2	1,2	29,4	132	82	75
			<i>итого</i>		15	0,12	10,87	0,19	99,15	79	16,8
1	2	Обед	закуска	Масло сливочное	705	16,03	28,83	106,38	750,9		137,05







2			<i>итого</i>		795	45,77	39,91	76,48	843,5		159,8
2	<b>Итого за день:</b>				1600	60,67	68,94	179,56	1611,25		287,95
2	Завтрак	3	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	8,36	14,73	36,38	311	225	29,37
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,1
			хлеб	Пшеничный с валетком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	4,4
			фрукты								
				Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	12,6
				Сок	200	1	0,2	20,2	86	501	22
			<i>итого</i>		710	20,26	22,49	98,74	680,3		79,47
2	Обед	3	закуска								
			1 блюдо	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1,76	7,3	6,64	100	95	11,6
			2 блюдо	Кура тушеная с маслом	100/10	9,6	18,32	2,34	212,6	367	57
			гарнир	Рис с овощами и маслом	180/10	5,07	10,42	42,62	284,9	241	28,2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	3,85
			хлеб бел.	Пшеничный с валетком	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
			<i>итого</i>		805	21,74	36,92	100,08	815,3		105,05
2	<b>Итого за день:</b>	3			1515	42	59,41	198,82	1495,6		184,52
2	Завтрак	4	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	16,75	8,42	20,6	226	279	114,6
			гор.напиток	Какао с сахаром и молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	12,55
			хлеб	Пшеничный с валетком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	4,4
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82	37
			<i>итого</i>		670	25,47	12,78	82,56	549,6		168,55
2	Обед	4	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6,95	7,15	12,27	141,2	129	13,2
			2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные с соусом	100/50	20,94	21,28	15,31	336,18	372/419	51
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	180/5	4,95	15,16	10,58	198,75	377	26,1
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	80	507	9,2
			хлеб бел.	Пшеничный с валетком	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2

		хлеб черн.	Ржаной		30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
		<i>итого</i>			870	37,55	44,37	85,54	889,93		103,9
2	4	<b>Итого за день:</b>			1540	63,02	57,15	168,1	1439,53		272,45
2	5	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями		200/10	5,8	10,08	19,76	226,2	139	28,15
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,1
		хлеб	Пшеничный с валетком		60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	4,4
		фрукты	Апельсин		300	1,2	1,2	29,4	132	82	7,5
			Масло сливочное		15	0,12	10,87	0,19	99,15	79	16,6
		<i>итого</i>			780	14,54	25,31	91,51	686,95		135,25
2	5	Обед									
		закуска									
		1 блюдо	Суп гороховый с картофелем		250/30	9,63	3,5	29,49	188,17	127	7,3
		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами и маслом		110/10	10,77	9,05	5,42	147,05	299	70,4
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом		180/10	6,8	17,53	35,67	327,26	256	21
		напиток	чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457	2,2
		хлеб бел.	Пшеничный с валетком		30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2,2
		хлеб черн.	Ржаной		30	2,4	0,45	14,1	63	574	2,2
		<i>итого</i>			825	32,11	30,96	108,26	834,28		105,3
2	5	<b>Итого за день:</b>			1605	46,65	56,27	199,77	1521,23		240,55
		<b>Среднее значение за период:</b>									
					1532	52,204	60,771	188,85	1519,92		257,238

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114541

Владелец Зобнина Татьяна Владимировна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026