Школа МБОУ Мошковская СОШ

Утвердил: должность Директор

фамилия Осипова Людмидла Геннадьевна

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

дата 1 (день) 10 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,96
			2 блюдо	Сосиска отварная	90	9,36	18	19,08	201,6	536	51,75
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	17,91
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			фрукт	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	27,84
			итого		710	19,68	23,92	105,91	618,49		119,97
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	12,93
			2 блюдо	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591	53,68
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	14,8
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			фрукт	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	29,05
			итого		900	34,66	29,98	129,67	819,35		119,97
1	3	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	11,1
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	30,97	8,4	24,58	298,13	259	57,27
			сыр	Сыр порционный	20	6,64	5,9	0	72,8	15	19,2
			напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	8,52
			хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			печенье	Печенье	80	3,38	3,77	35,73	190,17		11,66
			итого		700	49,85	19,29	142,13	950,94		119,97
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	15,21
			2 блюдо	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591	56,37
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,47
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			фрукты	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	26,41

			итого		900	33,13	29,69	223,95	736,39		119,97
1	5	Обед	2 блюдо	Рыба, припущенная с овощами	170	7,65	1,01	3,18	52,5	230	42,08
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	14,8
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			колбаса	Колбаса порционная полукопченная	30	3,38	12,63	0	119,06	611	22,5
			пряники	Пряники	80	6,14	4,9	78	380,64		25,83
			итого		720	26,82	25,01	161,65	942,02		119,97
2	6	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,96
			2 блюдо	Сосиска отварная	90	8,32	16	16,96	179,2	536	51,75
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,47
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			фрукты	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	21,62
			печенье	Печенье	40	3,38	3,77	35,73	190,17		11,66
			итого		750	25,62	26,94	162,71	919,72		119,97
2	7	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	15,27
			2 блюдо	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	336	64,07
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			фрукт	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	31,12
			итого		860	10,53	12,76	121,27	624,69		119,97
2	8	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	11,1
			2 блюдо	Гуляш	170	19,72	17,89	4,76	168,2	591	56,37
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	14,8
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			колбаса	Колбаса порционная полукопченная	30	3,38	12,63	0	119,06	611	22,94
			хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			итого		700	33,41	37,11	87,51	690,28		119,97
2	9	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	15,21
			2 блюдо	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591	56,37
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	17,91
			напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	8,52
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97

			печенье	Печенье	80	3,38	3,77	35,73	190,17		14,99
			итого		830	36,17	31,77	271,34	990,78		119,97
2	10	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	11,1
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,85	265	436	57,27
			сыр	Сыр порционный	20	6,64	5,9	0	72,8	15	17,6
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
			хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
			хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			фрукт	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	19,24
			итого		770	43,09	15,35	96,42	672,88		119,97