

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 возрастная категория : 12-18 лет сезон : осень-зима

УТВЕРЖДЕНО  
 МБОУ "Черноземенская СШ" \_\_\_\_\_  
 Приказ № 266 от  
 30.12.2025 г.  
 Директор  
 В.И. Прушак

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70/71				
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	12.18	15.43	32.80	301.00	204				
			Напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389				
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582				
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574				
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338				
			<i>итого</i>					630	18.28	18.34	93.61	587.6		0
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1.41	6	8.26	92.8	52				
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102				
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15.27	22.1	15	264	264				
			гарнир	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.00	251.64	304				
			напиток	Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465				
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573				
			хлеб	хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574				
			<i>итого</i>					920	36.37	43.24	139.13	1048.09		0
			<b>Итого за день:</b>					1550	54.65	61.58	232.74	1635.69		0
			1	2		2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом170/30	200	19.6	17.45	381.8	223	223	
гор.напиток	Какао с молоком	200				3.30	2.90	13.80	104.00	462				
хлеб	Бутерброд с повидлом	55				2.40	3.87	27.83	156.00	2				
фрукты	Фрукты свежие	150				0.60	0.60	14.70	70.50	338				
<i>итого</i>							605	25.9	24.82	438.13	553.50		0	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	70/71				
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2.06	6.42	11.29	119.75	82				
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12.4	14.75	15.25	244.4	234				
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4.8	5.04	29.46	182.88	303				
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.4	84.8	389				
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573				
			хлеб	хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574				
			<i>итого</i>					910	28.38	27.34	121.93	857.23		0
<b>Итого за день:</b>					1480	50.88	49.11	201.05	1503.03		0			

1	3	Заправка	гер.б.моло	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177		
			засо.моло	Сыр (пармезан)	30	6,96	3,85	0,00	108,00	15		
			гер.пшеник	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		560	21,01	20,91	102,86	643,4	0		
			Обед	1.б.моло	Суп картофельный с мяс. тел.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103	
			2.б.моло	Колета из говядины с маслом сп.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268		
			гаршир	Картофельные перце	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			салат	Колета из свеклы/фруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349		
хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573					
хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574					
фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338					
итого		935	30,94	33,28	143,2	916,06	0					
Итого за день:		1495	51,95	54,19	246,06	1559,46	0					
1	4	Заправка	завсуха	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70,71		
			1.б.моло	Омлет яичный	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210		
			2.б.моло	Колета из говядины с маслом	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465		
			гаршир	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			салат	Колета из свеклы/фруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338		
			бу.лечное	Натрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531		
			итого		616	22,84	23,38	74,8	603,4	0		
			Обед	завсуха	Нера кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
1.б.моло	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116					
2.б.моло	Колета из говядины с маслом	100	11,5	10,3	5,4	160	371					
гаршир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303					
пшеник	Сос. фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389					
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573					
хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338					
бу.лечное	Натрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531					
итого		950	33	31	113	867	0					
Итого за день:		1566	56	56	188	1471	0					
1	5	Заправка	гаршир	Рыб. оmeлет	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177		
			2.б.моло	Колета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268		
			салат	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		695	27,53	32,42	119,03	772,7	0		
			Обед	1.б.моло	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2.б.моло	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229,299		
			гаршир	Картофельные перце	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
бу.лечное	Колета из свеклы	20	1,5	1,96	16,88	83	582					
пшеник	Колета из свеклы/фруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349					
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573					
хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338					
итого		850	28,21	16,86	124,42	770,06	0					
Итого за день:		1545	55,74	49,28	243,45	1511,76	0					
2	6	Заправка	гер.б.моло	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177		
			гер.пшеник	Кефирный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465		
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			бу.лечное	Колета из свеклы	20	1,5	1,96	16,88	83	582		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		630	20,66	17,84	132,03	728,4	0		
			Обед	завсуха	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	156	9	
			1.б.моло	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
			2.б.моло	Колета по - домашнему	105	16,64	16	15,54	213	294		
гаршир	Макароны из свеклы отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309					
пшеник	Колета из свеклы/фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342					
хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573					
хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574					
итого		910	32,85	31,17	128,71	995,79	0					
Итого за день:		1540	63,5	49,01	260,74	1722,19	0					
2	7	Заправка	завсуха	Нера кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ		
			2.б.моло	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290,331		
			гаршир	Нера картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			салат	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		690	24,28	25,6	99,9	646,1	0		
			Обед	1.б.моло	Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	115,75	113	
			2.б.моло	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	17,9	9,8	27,3	319		
			гаршир	Рыб. из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177		
пшеник	Сос. фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389					
хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573					
хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574					
засо.моло	Сыр пармезан	20	4,64	2,9	0	72	15					
бу.лечное	Колета из свеклы	20	1,5	1,96	16,88	83	582					
фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338					
итого		970	42,78	38,16	148,12	793,86	0					
Итого за день:		1660	67,06	63,76	248,02	1429,96	0					
2	8	Заправка	завсуха	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70,71		
			2.б.моло	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229,299		
			гаршир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,00	251,64	304		
			салат	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		790	23,59	13,17	116,28	646,04	0		
			Обед	1.б.моло	Нера с капустой, картофелем и сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2.б.моло	Жаркое по - домашнему	240	22,56	11,16	30,96	368,4	228		
пшеник	Кефирный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465					
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573					
хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574					
фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338					
итого		880	34,66	27,4	101,37	792,16	0					
Итого за день:		1670	67,66	49,87	217,65	1445,19	0					
2	9	Заправка	2.б.моло	Сырники творожные запеченные со ступенчатым молоком 170/20	200	31,60	10,60	35,80	364,00	286		
			пшеник	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	1	16,0	82,4	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
			итого		540	41	17	79	693	0		
			Обед	завсуха	Нера кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1.б.моло	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
			2.б.моло	Макароны с мясом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234		
			гаршир	Макароны из свеклы отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309		
			пшеник	Колета из свеклы/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	138,2	349		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573					
хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574					
итого		895	27	31	129	899	0					
Итого за день:		1435	68	47	196	1492	0					
2	10	Заправка	завсуха	Салат из свежей белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	45		
			гаршир	Нера картофельные	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			2.б.моло	Птица тушеная в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278		
			салат	Сос. фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		690	21,97	27,53	111,99	765,8	0		
			Обед	1.б.моло	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2.б.моло	Нера из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375		
			пшеник	Колета из свеклы/фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342		
хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	100	573					
хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574					
фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338					
итого		880	28,18	18,6	129,6	752,36	0					
Итого за день:		1580	47,15	46,13	241,59	1498,16	0					
Среднее значение за период:					1579,1	55,937	52,061	231,581	1549,785	1000,0		
Норма СанПиТ. Фактическое значение %					1350	54	55	229	1632			
					1575	55,5	54	231	1581			
					116	102	98	300	91			