



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ на 2024-2025 уч.г.

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ "Пушкинская СШ" Калюжная В.В.

Директор

возрастная категория : 12-18 лет

сезон : осень-зима

Пр.№ 192 от
28.08.2024 г.

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 ржанной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		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	44,04	251,60	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	
			итого		920	36,37	43,24	139,17	1048,05		0
	1	Итого за день:			1550	54,65	61,58	232,78	1635,65		0
1	2										
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом135/30	165	16,2	14,4	22,79	315,3	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	
			итого		570	22,5	21,77	79,12	645,8		0
	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	

			итого		910	28,38	27,34	121,93	857,23		0
	2	Итого за день:			1480	50,88	49,11	201,05	1503,03		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15	
			гор.напиток	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		550	21,01	20,91	102,85	643,4		0
	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	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	1015,05		0
	3	Итого за день:			1485	51,95	54,19	246,05	1658,45		0
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			2 блюдо	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		616	22,84	23,38	74,8	603,4		
		Обед									
			закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,2	11,23	13,52	185	255	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
			напиток	Сок 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	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		950	35,13	32,17	121,24	892,2		0
	4	Итого за день:			1566	57,97	55,55	196,04	1495,6		

1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268	
			гор.напиток	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		
		Обед									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	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	26,21	15,86	124,42	739,05		0
	5	Итого за день:			1545	53,74	48,28	243,45	1511,75		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	
			гор.напиток	Кофейный 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	
			булочное	Кондитерские изделия	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	20,65	17,84	132,03	726,4		0
		Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	156	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным100/5	105	16,64	16	15,54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	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
	6	Итого за день:			1540	53,5	49,01	260,74	1722,19		0

2	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			гор.напиток	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
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	115,75	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			напиток	Сок 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	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	кондитерское изделие	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	56,05	148,12	1097,55		0
	7	Итого за день:			1660	67,06	81,65	248,02	1743,65		0
2	8	Завтрак									
			закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гор.напиток	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	116,3	646		0
		Обед									
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный 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	34,06	27,4	101,37	799,15		
	8	Итого за день:			1670	57,65	40,57	217,67	1445,15		

2	9	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71		
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255		
			гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6	24,6	174,6	303		
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386		
			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		680	33,11	23,41	93,38	652			
	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309		
			напиток	Компот из сухофруктов	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		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		995	27,71	31,03	135,12	945,85		0	
	9	Итого за день:			1675	60,82	54,44	228,5	1597,85		0	
2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45		
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278		
			гор.напиток	Сок 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	112,36	767,3		0	
	10	Обед										
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	0	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375		
			напиток	Компот из свежих 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		890	25,18	16,6	129,6	732,35		0	
	10	Итого за день:			1580	47,15	44,13	241,96	1499,65		0	
		Среднее значение за период:			1575,1	55,537	53,851	231,626	1581,297		#ДЕЛ/0!	
					объём	белки	жиры	углеводы	ккал			
					1350	54	55	229	1632			
					1575	55,5	54	231	1581			
					116	102	98	100	97			











