

Школа

МАОУ "СОШ №22"

Утвердил: должность

Директор МАОУ "СОШ №22"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Чучкалова Е.М.

Возрастная категория

11-17 лет

дата

16

3

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 молочная с маслом                    | 250          | 9.50  | 13    | 55       | 359          | 36-37/2005  |      |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                             | 200          | 0.20  | 0     | 15       | 58           | 942-943/19  |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный          | 50           | 3.40  | 1     | 23       | 108          | с.514/2017  |      |
|        |             |                |             |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | итого       |   | 500          | 13.1  | 13.62 | 93.29    | 523.91       |             |      |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | 1 блюдо     | Суп куриный                               | 260          | 5.88  | 9     | 17       | 165          |             |      |
|        |             |                | 2 блюдо     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | гарнир      |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | напиток     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | хлеб бел.   |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | хлеб черн.  |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | итого       |   | 260          | 5.88  | 8.69  | 16.94    | 165.37       |             | 0    |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |   | 760          | 18.98 | 22.31 | 110.23   | 689.28       |             | 0    |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлета рыбная с соусом                   | 150          | 7.13  | 6.33  | 12.37    | 132.11       | 510/2019    |      |
|        |             |                |             | Макароны отварные                         | 100          | 5.33  | 4.59  | 38.4     | 206.72       | 413-414/19  |      |
|        |             |                | гор.напиток | Напиток из шиповника                      | 200          | 0.8   | 0     | 31.96    | 125.4        | 1014/2019   |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный          | 50           | 3.40  | 1     | 23       | 108          | с.514/2017  |      |
|        |             |                | итого       |   | 500          | 16.66 | 11.52 | 105.93   | 571.73       |             |      |
| 1      | 2           | Обед           | закуска     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | 1 блюдо     | Суп из овощей с курицей                   | 250          | 3.66  | 5.92  | 12.78    | 116.07       |             |      |
|        |             |                | 2 блюдо     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | гарнир      |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | напиток     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | хлеб бел.   |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | хлеб черн.  |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | итого       |   | 250          | 3.66  | 5.92  | 12.78    | 116.07       |             | 0    |
| 1      | 2           | Итого за день: |             |   | 750          | 20.32 | 17.44 | 118.71   | 687.8        |             | 0    |
| 1      | 3           | Завтрак        | гор.блюдо   | Плов                                      | 250          | 14.2  | 10.39 | 57.76    | 524.49       | 601/2019    |      |
|        |             |                | напиток     | Сок                                       | 200          | 0.20  | 1     | 23       | 94           | 0           |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный          | 50           | 3.40  | 1     | 23       | 108          | с.514/2017  |      |
|        |             |                |             |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | итого       |   | 500          | 17.8  | 11.99 | 104.36   | 725.99       |             |      |
| 1      | 3           | Обед           | закуска     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с курицей                | 250          | 4.32  | 1.96  | 23       | 123          |             |      |
|        |             |                | 2 блюдо     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | гарнир      |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | напиток     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | хлеб бел.   |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | хлеб черн.  |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | итого       |   | 250          | 4.32  | 1.96  | 23       | 123          |             | 0    |
| 1      | 3           | Итого за день: |             |   | 750          | 22.12 | 13.95 | 127.36   | 848.99       |             | 0    |
| 1      | 4           | Завтрак        | гор.блюдо   | Биточек Солнышко с соусом                 | 150          | 11.41 | 13.09 | 8.41     | 134.63       | 667/19      |      |
|        |             |                |             | Каша гречневая рассыпчатая                | 100          | 7.14  | 5.58  | 43.93    | 261.65       | 679/2019    |      |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                             | 200          | 0.20  | 0     | 15       | 58           | 0           |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный          | 60           | 4.08  | 1     | 28       | 129          | с.514/2017  |      |
|        |             |                | итого       |   | 510          | 22.83 | 19.44 | 95.22    | 583.1        |             |      |
| 1      | 4           | Обед           | закуска     |   |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                | 1 блюдо     | Борщ из свеж капусты с курицей и сметаной | 250          | 4     | 12    | 13       | 120          |             |      |

|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|---|---|---------|-----------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|--|---|--|
|   |   |         | 2 блюдо               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | гарнир                |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | напиток               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб бел.             |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб черн.            |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 250 | 3.56  | 11.59 | 13.05  | 120.4  |            |  | 0 |  |
| 1 | 4 |         | <b>Итого за день:</b> |                                       | 760 | 26.39 | 31.03 | 108.27 | 703.5  |            |  | 0 |  |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо             | Сосиска отварная с соусом             | 180 | 6.6   | 13.68 | 3.85   | 164.05 | 536/2019   |  |   |  |
|   |   |         |                       | Картофельное пюре                     | 100 | 3.88  | 5.96  | 31.66  | 188.36 | 694/19     |  |   |  |
|   |   |         | гор.напиток           | Чай с сахаром                         | 200 | 0.20  | 0     | 15     | 58     | 0          |  |   |  |
|   |   |         | хлеб                  | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный      | 39  | 2.65  | 0     | 18     | 84     | с.514/2017 |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 519 | 13.33 | 20.16 | 68.65  | 493.88 |            |  | 0 |  |
| 1 | 5 | Обед    | закуска               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | 1 блюдо               | Суп рисовый с курицей                 | 255 | 3.11  | 5     | 13     | 105    |            |  |   |  |
|   |   |         | 2 блюдо               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | гарнир                |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | напиток               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб бел.             |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб черн.            |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 255 | 3.11  | 4.93  | 12.96  | 105.08 |            |  | 0 |  |
| 1 | 5 |         | <b>Итого за день:</b> |                                       | 774 | 16.44 | 25.09 | 81.61  | 598.96 |            |  | 0 |  |
| 2 | 6 | Завтрак | гор.блюдо             | Каша молочная с маслом                | 250 | 9.5   | 16.25 | 43.75  | 347.25 | 36-37/2005 |  |   |  |
|   |   |         | гор.напиток           | Чай с сахаром                         | 200 | 0.20  | 0     | 15     | 58     | 0          |  |   |  |
|   |   |         | хлеб                  | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный      | 50  | 3.4   | 0.6   | 23.2   | 107.5  | с.514/2017 |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 500 | 13.1  | 16.9  | 81.99  | 512.37 |            |  | 0 |  |
| 2 | 6 | Обед    | закуска               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | 1 блюдо               | Суп куриный                           | 255 | 4.24  | 7     | 17     | 144    |            |  |   |  |
|   |   |         | 2 блюдо               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | гарнир                |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | напиток               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб бел.             |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб черн.            |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 255 | 4.24  | 7.03  | 16.88  | 143.68 |            |  |   |  |
| 2 | 6 |         | <b>Итого за день:</b> |                                       | 755 | 17.34 | 23.93 | 98.87  | 656.05 |            |  |   |  |
| 2 | 7 | Завтрак | гор.блюдо             | Курица тушеная в соусе                | 150 | 17.24 | 16.53 | 4.01   | 124.52 | 643,759/19 |  |   |  |
|   |   |         |                       | Макаронные отварные                   | 100 | 5.33  | 4.59  | 38.4   | 206.72 | 413-414/19 |  |   |  |
|   |   |         | гор.напиток           | Чай с сахаром                         | 200 | 0.20  | 0     | 15     | 58     | 942-943/19 |  |   |  |
|   |   |         | хлеб                  | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный      | 50  | 3.4   | 0.6   | 23.2   | 107.5  | с.514/2017 |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 500 | 26.17 | 21.77 | 80.65  | 496.36 |            |  |   |  |
| 2 | 7 | Обед    | закуска               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | 1 блюдо               | Щи из свежей капусты с кур и сметаной | 260 | 4     | 8     | 6      | 106    |            |  |   |  |
|   |   |         | 2 блюдо               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | гарнир                |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | напиток               |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб бел.             |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | хлеб черн.            |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 260 | 3.59  | 7.6   | 6.01   | 105.97 |            |  |   |  |
| 2 | 7 |         | <b>Итого за день:</b> |                                       | 760 | 29.76 | 29.37 | 86.66  | 602.33 |            |  |   |  |
| 2 | 8 | Завтрак | гор.блюдо             | Бифштекс по домашнему рубл с соусом   | 150 | 12.56 | 13.77 | 8.29   | 239.58 | 50/2005    |  |   |  |
|   |   |         |                       | Каша гречневая рассыпчатая            | 100 | 7.14  | 5.58  | 43.93  | 261.65 | 679/19     |  |   |  |
|   |   |         | гор.напиток           | Чай с сахаром                         | 200 | 0.20  | 0     | 15     | 58     | 942-943/19 |  |   |  |
|   |   |         | хлеб                  | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный      | 50  | 3.4   | 0.6   | 23.2   | 107.5  | с.514/2017 |  |   |  |
|   |   |         |                       |                                       |     |       |       |        |        |            |  |   |  |
|   |   |         | итого                 |                                       | 500 | 23.3  | 20    | 90.46  | 666.35 |            |  |   |  |

|                                    |    |                       |              |                                      |               |               |               |                |                |            |
|------------------------------------|----|-----------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| 2                                  | 8  | Обед                  | закуска      |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный гороховый с курицей | 255           | 8             | 5             | 23             | 165            |            |
|                                    |    |                       | 2 блюдо      |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | гарнир       |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | напиток      |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | хлеб бел.    |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | хлеб черн.   |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | <i>итого</i> |                                      | 255           | 7.72          | 5.22          | 23.11          | 164.77         |            |
| 2                                  | 8  | <b>Итого за день:</b> |              | <b>755</b>                           | <b>31.02</b>  | <b>25.22</b>  | <b>113.57</b> | <b>831.12</b>  |                |            |
| 2                                  | 9  | Завтрак               | гор.блюдо    | Жаркое по домашнему                  | 250           | 17.01         | 19            | 35             | 284            | 626/19     |
|                                    |    |                       | напиток      | Сок                                  | 200           | 1.00          | 0             | 23             | 94             | 389/2017   |
|                                    |    |                       | хлеб         | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный     | 50            | 3.4           | 0.6           | 23.2           | 107.5          | с.514/2017 |
|                                    |    |                       | <i>итого</i> |                                      | 500           | 21.41         | 19.6          | 81.79          | 485.97         |            |
|                                    |    |                       |              |                                      |               |               |               |                |                |            |
| 2                                  | 9  | <b>Итого за день:</b> |              | <b>760</b>                           | <b>26.18</b>  | <b>26.19</b>  | <b>94.81</b>  | <b>613.17</b>  |                |            |
| 2                                  | 10 | Завтрак               | гор.блюдо    | Голубцы ленивые с соусом             | 180           | 5.94          | 5.76          | 7.59           | 120.6          | 61/2005    |
|                                    |    |                       |              | Рис отварной                         | 100           | 4.53          | 6.98          | 49.54          | 266.56         | 682/2,19   |
|                                    |    |                       | гор.напиток  | Компот из сухофруктов                | 200           | 0.8           | 0             | 32             | 125.4          | 868/19     |
|                                    |    |                       | хлеб         | Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный     | 46            | 3.94          | 0.7           | 26.91          | 124.7          | с.514/2017 |
|                                    |    |                       | <i>итого</i> |                                      | 526           | 15.21         | 13.44         | 116            | 637.26         |            |
|                                    |    |                       |              |                                      |               |               |               |                |                |            |
| 2                                  | 10 | Обед                  | закуска      |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с курицей           | 255           | 4             | 5             | 24             | 152            |            |
|                                    |    |                       | 2 блюдо      |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | гарнир       |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | напиток      |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | хлеб бел.    |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | хлеб черн.   |                                      |               |               |               |                |                |            |
|                                    |    |                       | <i>итого</i> |                                      | 255           | 4.38          | 4.96          | 23.98          | 152.46         |            |
| 2                                  | 10 | <b>Итого за день:</b> |              | <b>781</b>                           | <b>19.59</b>  | <b>18.4</b>   | <b>139.98</b> | <b>789.72</b>  |                |            |
| <b>Среднее значение за период:</b> |    |                       |              | <b>760.5</b>                         | <b>22.814</b> | <b>23.293</b> | <b>108.01</b> | <b>702.092</b> | <b>#DIV/0!</b> |            |