Школа: МБОУ ХСШ Моржегорская основная школа

Утвердил: должность Директор

фамилия В.А. Гарешин

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп куринный	250	15,23	11,25	27,36	278	233	
			2 блюдо	каша пшенная	200	4,98	11,8	36,21	276	417	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	75	1009	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб рж.	100	2,95	0,47	22,22	193,5	13003	
			итого		750	23,36	23,57	100,8	822,5		0
1	1	**Итого за день:**			750	23,36	23,57	100,8	822,5		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								

			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из капусты	250	5,48	4,74	19,74	165	181	
			2 блюдо	котлета	100	15,59	13,06	17,6	245	7031	
			гарнир	макароны	180	3,82	6,15	26,62	230,5	688	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	65	1009	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб рж.	50	2,95	0,47	22,22	117	13003	
			итого		780	28,04	24,47	101,19	822,5		0
1	2	**Итого за день:**			780	28,04	24,47	101,19	822,5		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	3,7	5,39	35,21	196,36	221	
			2 блюдо	ПЛОВ из птицы	200	13,71	15,1	23,3	295,14	6719	
			гарнир								
			напиток	сок	200	0,2	0,2	22,3	142	1002	
			хлеб бел.	хлеб в/с	100	2,95	0,47	22,22	189	13002	
			хлеб черн.								

			итого		750	20,56	21,16	103,03	822,5		0
1	3	**Итого за день:**			750	20,56	21,16	103,03	822,5		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	уха из трески	250	7,25	4,75	15,15	143,5	6434	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	13,5	13,25	50,52	527,5	590	
			гарнир								
			напиток	морс	200	0,2	0,05	15,01	57	10002	
			хлеб бел.	хлеб в/с	50	2,95	0,47	22,22	94,5	13002	
			хлеб черн.								
			итого		700	23,9	18,52	102,9	822,5		0
1	4	**Итого за день:**			700	23,9	18,52	102,9	822,5		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	10	7,3	15,82	186	208	
			2 блюдо	гуляш из мяса	100	9,35	11,68	28,36	171	277	
			гарнир	макароны	180	6,12	9	24,12	220,5	688	

			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	1009	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб рж.	100	2,95	0,47	22,22	188	13003	
			итого		830	28,62	28,5	105,53	822,5		0
1	5	**Итого за день:**			830	28,62	28,5	105,53	822,5		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп куринный	250	15,23	11,25	27,36	253	233	
			2 блюдо	каша рисовая	200	4,98	11,8	36,21	289,6	185	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	90	1009	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб рж.	100	2,95	0,47	22,22	190	13003	
			итого		750	23,36	23,57	100,8	822,6		0
2	1	**Итого за день:**			750	23,36	23,57	100,8	822,6		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из капусты	250	2,28	4,98	14	115	181	
			2 блюдо	голень отварная	100	13,25	14,04	9,58	287	37	
			гарнир	макароны	180	8,75	6,62	43,07	269	688	
			напиток	сок	200	0,2	0,05	15,01	57	1002	
			хлеб бел.	хлеб в/с	50	2,95	0,47	22,22	94,5	13002	
			хлеб черн.								
			итого		780	27,43	26,16	103,88	822,5		0
2	2	**Итого за день:**			780	27,43	26,16	103,88	822,5		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	3,7	5,39	16,95	190	221	
			2 блюдо	гуляш из куры	100	15,59	13,06	26,85	236,88	632	
			гарнир	греча	180	3,16	7,64	19,63	145,14	679	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	62,5	1009	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб рж.	100	2,95	0,47	22,22	188	13003	
			итого		830	25,6	26,61	100,66	822,52		0
2	3	**Итого за день:**			830	25,6	26,61	100,66	822,52		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей	250	7,25	4,75	22,62	143,5	217	
			2 блюдо	котлета	100	5,4	14,25	30,85	425,5	7031	
			гарнир	картофельное пюре	180	9,2	5,85	16,85	103,26	694	
			напиток	морс	200	1,05	0,05	15,01	59	10002	
			хлеб бел.	хлеб в/с	50	3,95	0,47	17,2	94,5	13002	
			хлеб черн.								
			итого		780	26,85	25,37	102,53	825,76		0
2	4	**Итого за день:**			780	26,85	25,37	102,53	825,76		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	5,02	7,3	15,82	200	208	
			2 блюдо	гуляш из мяса	100	9,35	11,68	28,36	169	277	
			гарнир	макароны	180	8,75	6,62	19,62	255	688	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	76	1009	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб рж.	100	2,95	0,47	22,22	125,36	13003	

			итого		830	26,27	26,12	101,03	825,36		0
2	5	**Итого за день:**			830	26,27	26,12	101,03	825,36		0
		Среднее значение за период:			778	25,399	24,405	102,24	823,124		#ДЕЛ/0!