



Согласовано

Директор

*[Signature]*

№ " " 2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период  
 Возрастная категория

Врио директора  
 ООО "Школьник"  
 Н.Б. Балчуй  
 2025 г



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	42,00 Р
			гор.напиток	Какао на молоке	220	5	5	44	122	382	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
			<i>итого</i>		515	23	22	107	591		85,30 Р
			закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
			2 блюдо	Тфетгели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	41,00 Р
1	1	Обед	гарнир	Макаронны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	230	1	1	10	48	457	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			<i>итого</i>		700	28	30	81	697		85,30 Р
					1215	51	52	188	1288		170,60 Р
			<b>Итого за день:</b>		250	20	8	15	194	279	52,00 Р
			1	1		Запеканка из творога со ступенным молоком					
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Молоком	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	3	9	12	129	15,00 Р	
			доп-но	Конфеты	505	27	19	64	489	85,30 Р	
			<i>итого</i>		210	2	4	8	71	82	15,00 Р
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	140	13	15	3	205	367	37,00 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	37,00 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р



			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	9	40	459	12,00 Р
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			Фрукты	Фрукты	100	1	1	10	44	82	16,00 Р
			<i>итого</i>		730	32	24	91	741		85,30 Р
					1310	47	32	182	1216		170,60 Р
2	2		<b>Итого за день:</b>								
					250	9	11	36	277	234	47,00 Р
			гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	30	2	1	10	50	575	3,30 Р
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	4	23	134	72	20,00 Р
			доп-но	Бутерброд с джемом	560	14	17	92	558		85,30 Р
			<i>итого</i>		100	1	6	8	119	22	26,00 Р
			закуска	Винегрет овощной	250	8	5	11	121	222	36,00 Р
			1 блюдо	Суп Лапша тувинская	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	90	7	9	54	318	579	5,00 Р
			доп-но	Сухари	700	20	22	113	737		85,30 Р
			<i>итого</i>		1260	34	39	205	1295		170,60 Р
2	3		<b>Итого за день:</b>								
					90	13	12	18	252	307	36,00 Р
			гор.блюдо	Тефтели рыбные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р
			гарнир	Макаронны отварные	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	6	13	126		16,00 Р
			доп-но	Мучное изделие	510	29	25	101	744		85,30 Р
			<i>итого</i>		200	2	5	4	62	104	20,00 Р
					90	13	12	18	252	307	32,00 Р
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			2 блюдо	Тефтели рыбные	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			гарнир	Макаронны отварные	200	3	1	17	82	573	3,30 Р
			напиток	Напиток из шиповника	720	26	26	104	749		85,30 Р
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	1230	55	51	205	1493		170,60 Р
			<i>итого</i>		250	3	4	11	189	210	32,00 Р
2	4		<b>Итого за день:</b>								
2	5		<b>Итого за день:</b>								
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный							

		гарнир	Подгариновка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р	
		гор.напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 Р	
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р	
		доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р	
		<i>итого</i>		510	8	7	45	466		85,30 Р	
		закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р	
2	5	Обед	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	41,00 Р	
		1 блюдо		250	1	1	19	121	482	20,00 Р	
		напиток	Кисель	30	3	1	17	82	573	3,30 Р	
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	630	17	21	49	1137		85,30 Р	
		<i>итого</i>		1140	25	28	94	1603		170,60 Р	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1247	41	41	164	1256		170,60 Р
		<b>Среднее значение за период:</b>									