

Согласовано
Директор



2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период

Возрастная категория

старше 12 лет



Врио директора
ООО "Школьник"

Н.Б. Балчый

2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	20,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р	
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р	
			<i>итого</i>		525	24	22	108	630		93,00 Р	
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 Р	
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р	
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р	
			<i>итого</i>		700	30	31	90	737		93,00 Р	
1	1	Итого за день:				1225	54	53	198	1367		186,00 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	20	8	15	194	279	59,50 Р	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р	
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		93,00 Р	
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р	

Согласовано
Директор



2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период

Возрастная категория

старше 12 лет



Врио директора
ООО "Школьник"

Н.Б. Балчый

2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	20,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р	
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р	
			<i>итого</i>		525	24	22	108	630		93,00 Р	
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 Р	
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р	
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р	
			<i>итого</i>		700	30	31	90	737		93,00 Р	
1	1	Итого за день:				1225	54	53	198	1367		186,00 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	20	8	15	194	279	59,50 Р	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р	
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		93,00 Р	
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р	

Согласовано
Директор



2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период

Возрастная категория

старше 12 лет



Врио директора
ООО "Школьник"

Н.Б. Балчый

2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	20,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р	
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р	
			<i>итого</i>		525	24	22	108	630		93,00 Р	
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 Р	
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р	
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р	
			<i>итого</i>		700	30	31	90	737		93,00 Р	
1	1	Итого за день:				1225	54	53	198	1367		186,00 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	20	8	15	194	279	59,50 Р	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р	
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р	
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		93,00 Р	
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р	

			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	126		19,50 Р
			<i>итого</i>		510	29	25	101	744		93,00 Р
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	19,50 Р
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	35,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			<i>итого</i>		720	26	26	104	749		93,00 Р
2	4	Итого за день:			1230	55	51	205	1493		186,00 Р
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	36,00 Р
			гарнир	Подгарнировка 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	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		510	8	7	45	516		93,00 Р
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	45,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		660	19	22	59	721		93,00 Р
2	5	Итого за день:			1170	27	29	104	1237		186,00 Р
		Среднее значение за период:			1258,2	42,1	40,1	166	1279,9		186,00 Р