

УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарзуллаева Н.Ю.  
«01» сентября 2023 года

Фарзуллаева  
Наталья  
Юрьевна

СОГЛАСОВАНО

Директор школы  
«01» сентября 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ  
ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Сезон:  
Категория:

Осенне-зимний  
учащиеся от 12 до 18 лет

**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) без сахара	200	5,43	9,49	22,33	196	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>8,06</b>	<b>9,82</b>	<b>44,73</b>	<b>315</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Суп картофельный с клецками	250	5,98	6,31	19,78	160	108
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	50/50	14,76	6,21	2,79	126	
Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	280	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	17,28	100	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>32,52</b>	<b>20,66</b>	<b>140,21</b>	<b>910</b>	

**1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150/7	5,36	8,37	26,46	204	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>7,99</b>	<b>8,7</b>	<b>48,86</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,42	6,02	8,27	93	52
Рассольник ленинградский	250	4,39	9,1	15,46	161	96
Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном	60/50	8,13	9,01	10,72	157	278
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
Компот из клюквы	200	0,52	0,18	30,86	123	345
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	79	
<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>25,63</b>	<b>31,61</b>	<b>137,74</b>	<b>976</b>	

**1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,94	9,37	26,88	216	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>		<b>8,57</b>	<b>9,7</b>	<b>49,28</b>	<b>335</b>	

<b>Обед</b>						
Салат Тазалык	100	1,2	8,88	7,65	115	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,21	9,85	8,85	145	88
Суфле из бройлер-цыплят с рисом	100	13,02	24,56	2,4	239	300
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	30,36	103	342
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	79	
<b>Всего в</b>		<b>31,78</b>	<b>44,94</b>	<b>121,45</b>	<b>979</b>	

**1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>		<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125	67
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,89	6,06	19,14	151	103
Колбаски из курицы	100	15,59	19,24	12,3	284	294
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	200	11,07	11,95	49,83	351	171
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
<b>Всего в</b>		<b>35,7</b>	<b>47,67</b>	<b>111,86</b>	<b>1034</b>	

**1-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	120
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>		<b>7,1</b>	<b>4,65</b>	<b>35,73</b>	<b>229</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	71
Уха со взбитым яйцом	250	20,46	3,36	9,8	151	60
Котлеты Московские	100	5,47	10,96	5,88	146	270
Рагу из овощей	200	3,52	16,08	19,11	235	143
Компот из кураги и изюма	200	0,78	0,06	27,63	116	348
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
<b>Всего в</b>		<b>38,27</b>	<b>31,49</b>	<b>111,06</b>	<b>928</b>	

**2-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>		<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни)	250	2,28	5,93	12,59	113	44
Компот из кураги	200	0,65		31,54	129	348
Плов из курицы (филе цыпленка)	200	19,97	24,17	46,67	430	291
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в</b>		<b>31,34</b>	<b>31,23</b>	<b>141,34</b>	<b>962</b>	

**2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71	121
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>		<b>5,6</b>	<b>3,9</b>	<b>28,54</b>	<b>190</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60	45
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками	250	13,27	9,5	43,32	313	102
Рагу из курицы	250	17,94	16,74	21,71	310	289
Компот из клубники	200	0,52	0,18	30,86	123	345
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в</b>		<b>37,7</b>	<b>30,28</b>	<b>131,99</b>	<b>976</b>	

**2-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	4,37	7,65	23,13	180	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>		<b>7</b>	<b>7,98</b>	<b>45,53</b>	<b>299</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Удмуртский	100	3,38	10,97	5,93	137	ТТК105с
Борщ с капустой и картофелем	250	3,99	7,44	11,65	130	82
Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом красным	100	13,02	18,07	7,38	244	297
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,56	0,89	42,56	208	202
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	17,28	100	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в</b>		<b>33</b>	<b>38,05</b>	<b>111,35</b>	<b>949</b>	

**2-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	150	5,36	8,37	26,46	204	183
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>7,99</b>	<b>8,7</b>	<b>48,86</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,37	23,72	163	39
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,31	6,09	13,13	140	104
Манник со сгущенным молоком	125/25	9,83	8,52	61,59	363	50
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,53	0,22	9,78	55	
<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>28,3</b>	<b>24,17</b>	<b>139,71</b>	<b>912</b>	

**2-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры			
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	150	5,36	8,37	26,46	204	183
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>7,99</b>	<b>8,7</b>	<b>48,86</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,89	6,06	19,14	151	103
Биточки рыбные Удмуртские	100	14,46	10,6	8,99	189	
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>31,74</b>	<b>24,24</b>	<b>131,32</b>	<b>917</b>	