

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Козырева О.Ю.



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд №19-2024 от 01.01.2024.  
11-18 лет

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
			Каши	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2	235,05
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
		итого			490	11,09	17	82,82	511,2	
1	1	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	23,77	163,6	1 030
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
			Напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
		итого			790	30,25	40	123,53	916,5	
		Итого за день:			1 280	41,34	57	206,35	1 427,7	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
			Каши	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
		итого			500	12,14	11	97,93	567,1	
1	2	Обед	Суп	Борщ с калустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
			Гарнир	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
			Напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
		Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148	
		итого			825	31,69	35	125,32	853,4	
		Итого за день:			1 325	43,83	46	223,25	1 420,5	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
			Каши	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	220	174
			молочные, омлеты, запеканки							
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		525	12,66	18	92,84	524,8	
1	3	Обед	Суп	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
			Мясо							
			отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		790	42,67	20	129,5	841,5	
			Итого за день:		1 315	55,23	38	222,34	1 366,3	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	Сок, фрукты	Слива	60	0,48		5,82	29,7	973
			Каши	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
			молочные, омлеты, запеканки							
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		500	11,05	11	73,01	421,5	
1	4	Обед	Суп	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
			Мясо							
			отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
			Второе блюдо	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	278	995
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		790	22,69	25	131,31	794,5	
			Итого за день:		1 290	33,74	36	204,32	1 216	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	Соус, фрукты	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,17	165,9	1 073
			Соус	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
			Каши, молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
			Гор. напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого		705	23,26	16	98,08	638,1	
1	5	Обед	Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого		705	23,54	17	96,09	656	
			Итого за день:		1 205	46,8	33	194,17	1 294,1	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	6	Завтрак	Соус	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
			Каши, молочные, омлеты, запеканки	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	47,6	291	334
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			итого		500	25,65	23	119,33	618,1	
1	6	Обед	Суп	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого		805	31,31	32	123,06	860,1	
			Итого за день:		1 305	56,96	55	242,39	1 478,2	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
			Каши, молочные, омлеты, запеканки	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6	174
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		500	15,38	14	81,98	459,4	
2	1	Обед	Суп	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
			Гарнир	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		790	34,74	19	117,78	796,1	
			<b>Итого за день:</b>		1 290	50,12	33	199,76	1 255,5	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6	1 048
			Блюдо из творога и яиц	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		490	21,16	21	85,24	585,7	
2	2	Обед	Суп	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			<i>итого</i>		790	26,71	40	109,48	788,4	
			<b>Итого за день:</b>		1 280	47,87	61	194,72	1 374,1	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5	1 330,01
			Соус	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
			Каши	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
			молочные, омлеты, запеканки	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Гор.напиток	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия							
			итого		500	13,04	12	94,33	531,1	
2	3	Обед	Суп	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
			Мясо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			отварное, гренки	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
			Второе блюдо	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
			Гарнир	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
			Напиток	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			Хлеб, мучные изделия							
			итого		790	31,08	41	128,37	855,1	
			Итого за день:		1 290	44,12	53	222,7	1 386,2	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	Блюдо из творога и яиц	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8	1 066,02
			Соус	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
			Каши	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
			молочные, омлеты, запеканки	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Гор.напиток	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия							
			итого		520	17	16	88,59	562	
2	4	Обед	Суп	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
			Мясо	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
			отварное, гренки	**Котлета Пожарская	100	13,33	11		180	1 027,23
			Второе блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
			Гарнир	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Напиток	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			Хлеб, мучные изделия							
			итого		790	29,94	24	116,5	816,7	
			Итого за день:		1 310	46,94	40	205,09	1 376,7	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	Сок, фрукты	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
			Каши	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
			молочные, омлеты, запеканки							
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			<i>итого</i>		540	9,05	5	70,49	444,6	
2	5	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5	818
			Мясо отварное, гренки	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
			Второе блюдо	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		890	38,4	42	125,06	950,2	
			Итого за день:		1 420	47,45	47	195,55	1 394,8	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	6	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Печенье детское (конд. изд.)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
			Каши	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
			молочные, омлеты, запеканки							
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
			<i>итого</i>		500	14,83	17	97,32	637,9	
2	6	Обед	Салат, овощная добавка	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
			Мясо отварное, гренки	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Гарнир	**Плов со свининой	200	12,76	24	48,92	489,7	1 018
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			<i>итого</i>		750	22,48	34	110,29	869,8	
			Итого за день:		1 250	37,31	51	207,61	1 507,7	