



Разработано
Индивидуальный предприниматель ИП Чижикова
Л.М.Чижикова



Основное меню

Для учащихся МБОУ «СОШ №12»

На 2024-2025 учебный год

Сезон: осень-зима

Возраст: с 12 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из сборника

*«Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях»

*М. П. Могильный-Москва «Дели Принт» 2011 год

*Сборник рецептов Новосибирский НИИ гигиены потребления 2020 год

Меню горячее питание с 12-18 лет

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 1 неделя						
Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	1,35	2,13	66,00
пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,30	11,85	10,70	224,00
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	15	1,30	0,90	1,45	45,14
54-21гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	80,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
	Итого	630	19,29	18,87	79,73	670,85
Обед						
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,75
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	14,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ и соусом (80/20)	100	6,96	10,01	11,61	283,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	930	22,65	23,03	91,82	860,53
	Итого		41,94	41,90	171,55	1531,38
Вторник 1 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,33	0,07	1,00	5,70
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	6,30	9,30	25,60	233,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	11,60	5,84	124,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	0,60	96,60
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	790,00	19,60	21,92	78,79	676,38
Обед						
54-2з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	0,70	0,10	2,30	12,80
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,77	6,95	3,90	129,75
54-22м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	9,90	10,70	31,40	486,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98

54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	900	23,14	18,78	100,23	896,53
	Итого		42,74	40,70	179,02	1572,91

Среда 1 неделя

Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	7,20	0,10	66,10
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	7,90	6,80	18,60	207,70
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	МАНДАРИНЫ	100	0,52	0,52	12,74	61,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-23,гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	695	21,08	20,54	92,99	696,48
Обед						
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,33	4,50	4,60	76,00
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	4,69	6,84	17,46	118,25
54-6г-2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,30	9,30	33,60	233,70
54-25 м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	10,90	12,60	51,60	317,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	930,00	30,99	34,47	169,59	1013,23
	Итого за день		52,07	55,01	262,58	1709,71

Четверг 1 неделя

Завтрак						
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
63/54-11м-2020	ПЛОВ	250	15,30	19,70	38,60	398,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-3гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	690	22,76	20,95	96,35	671,88
Обед						
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	100	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	7,92	6,44	117,00
54-4м-2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯИНЫ	100	13,70	12,91	13,40	221,30
310-2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,86	4,32	23,01	242,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	930,00	27,16	28,18	109,58	885,83
	Итого за день		49,92	49,13	205,93	1557,71

Пятница 1 неделя

Завтрак						
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,40	3,94	3,62	27,70

271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ(100/5)	100	6,61	11,60	5,84	124,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,67	0,53	12,33	45,98
54-23.гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	620,00	23,71	25,23	97,08	637,09
	Обед					
54-13з 2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-11г-2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	6,24	29,80	269,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,63	7,43	13,70	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	5,70	66,90
	Итого	930,00	26,49	22,77	103,97	872,33
	Итого за день		50,20	48,00	201,05	1509,42

Понедельник 2 неделя

	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,13	3,12	4,38	68,88
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ(конфета)	10	0,15	10,20	0,15	99,15
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,60	5,30	15,30	172,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-4г-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	705	22,69	22,69	83,98	682,24
	Обед					
54-2з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,80	5,30	5,90	74,70
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-4м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	6,96	10,01	11,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	8,3	6,3	18,1	233,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн-2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	930,00	25,30	27,59	102,84	934,53
	Итого за день		47,99	50,28	186,82	1616,77

Вторник 2 неделя

	Завтрак					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	1,17	0,10	3,50	22,10
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	20,50	203,50
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	11,14	163,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33

54-4гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	620	19,95	18,03	80,79	604,98
	Обед					
54-8з 2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАПНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	5,84	7,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	239,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,90	9,40	13,73	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	930	27,46	27,67	108,02	859,63
	Итого за день		47,41	45,70	188,81	1464,61

Среда 2 неделя

	Завтрак					
ПР	Пюре из яблок для раннего развития	125	0,40	0,40	0,10	44,40
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	1,80	21,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,20	7,80	9,80	66,10
Зг	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,10	8,70	20,50	285,80
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	10	1,05	1,25	15,00	101,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-23гн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	Итого	650	22,96	22,52	99,05	808,61
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	8,98	129,25
54-22м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	220	7,90	9,70	6,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-13хн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	870,00	18,49	18,52	82,61	628,83
	Итого за день		41,45	41,04	181,66	1437,44

Четверг 2 неделя

	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	20,62	27,70
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	139,40
54-21м-2020	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	8,90	8,23	26,10	182,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	5,40	26,80
	Итого	620,00	18,86	18,12	111,17	565,68
	Обед					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	0,80	0,00	5,90	24,70

82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	9,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	210	15,30	14,70	38,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	860,00	25,60	20,65	103,17	703,38
	Итого за день		44,46	38,77	214,34	1269,06
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					
54-8з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	16,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	13,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
пр	Пюре из яблок для раннего развития	125	1,00	0,20	0,60	96,60
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	5,40	26,80
	Итого	620	24,76	24,75	86,35	722,68
	Обед					
54-13-3-2020	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,33	4,50	4,60	76,00
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,42	5,27	6,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,30	14,70	44,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	900,00	29,82	25,70	117,87	837,93
	Итого за день		54,58	50,45	204,22	1560,61