

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 13
Знатнииа Е.С.
2025г

Примерное меню
школьных обедов для детей 12 лет и старше (четыре недели)

№ рецеп- туры	Сборник рецепту р	Наименование	выход(г)	ккал			
		1 неделя					
	обед	Понедельник 1					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
124	2004	Щи из свежей капусты	250	68	2	3	9
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			830	849	30	32	119
		Вторник 1					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
110	1996	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	83	2	3	13
388	2004	Биточки рыбные	90	178	12	8	14
508	2004	Каша гречневая	180	310	10	8	50
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			830	867	30	22	141
		Среда 1					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
140	2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121	3	3	17
512	2022	Поджарка из свинины	90	284	20	21	2
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			850	889	35	39	100
		Четверг 1					
ттк 16	2021	Овощи свежие	50	7	1	0	4
138	1996	Суп картофельный с бобовыми	250	130	6	3	19
36 А ЦБ	2022	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ КУР Б	90	276	14	18	14
469	1996	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	246	7	6	41
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			850	907	34	30	129
		Пятница 1					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
132	2004	Рассольник «Ленинградский»	250	135	3	5	20
437	2004	Гуляш из говядины	90	119	13	6	4
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			850	830	28	21	125

№ рецеп- туры	Сборник рецепту р	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
		2 неделя					
	обед	Понедельник 2					
101	2004	Икра кабачковая	30	30	1	1	0
124	2004	Щи из свежей капусты	250	68	2	3	9
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	45	0	0	10
			930	920	31	33	127
		Вторник 2					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
128	1996	Рассольник «Домашний»	250	93	3	3	15
36 А ЦБ	2022	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ КУР Б	90	276	14	18	14
508	2004	Каша гречневая	180	310	10	8	50
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			830	919	33	32	130
		Среда 2					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
110	1996	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	83	2	3	13
453	2022	Рыба, запеченная с сыром	100	170	22	9	0
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			860	749	36	27	96
		Четверг 2					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
138	1996	Суп картофельный с бобовыми	250	130	6	3	19
тк40клр	2020	Бризоль из курицы	90	286	16	16	26
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
ттк 12А	2004	Напиток « цитрус»	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			830	936	32	29	144
		Пятница 2					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
134	2004	Суп крестьянский с крупой	250	92	3	3	14
401	1996	Гуляш из свинины	50/75	222	14	17	3
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			885	908	31	35	124

№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
		Знеделя					
	обед	Понедельник 3					
ткк16	2004	Овощи свежие	30	7	0	0	2
124	2004	Щи из свежей капусты	250	68	2	3	9
461	2004	Тефтели из говядины	90/45	306	22	29	8
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
12 А	2004	Напиток « цитрус»	200	70	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			875	859	36	41	109
		Вторник 3					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
132	2004	Рассольник «Ленинградский»	250	135	3	5	20
28(ЗРМ)	2020	Фиш фингерз(рыб палочки)	100	242	19	7	26
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			860	861	34	27	127
		Среда 3					
ткк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
110	1996	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	83	2	3	13
439	2004	Грудка куриная отварная	90	212	29	10	1
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			830	859	41	23	124
		Четверг3					
138	1996	Суп картофельный с бобовыми	250	130	6	3	19
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
ткк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			900	961	34	32	137
		Пятница 3					
ткк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
134	2004	Суп крестьянский с крупой	250	92	3	3	14
401	1996	Гуляш из свинины	50/75	222	14	17	3
508	2004	Каша гречневая	180	310	10	8	50
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			965	912	33	31	130

№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
		4неделя					
	обед	Понедельник 4					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
124	2004	Щи из свежей капусты	250	68	2	3	9
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			830	849	30	32	119
		Вторник 4					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
138	1996	Суп картофельный с бобовыми	250	130	6	3	19
703	2025	Запеканка картофельная с мясом	180	321	13	17	29
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			860	804	27	29	113
		Среда 4					
110	1996	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	83	2	3	13
тк40кпр	2020	Бризоль из курицы	90	286	16	16	26
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			900	930	28	29	146
		Четверг 4					
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
140	2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121	3	3	17
388	2004	Биточки рыбные	90	178	12	8	14
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			850	839	27	26	125
		Пятница 4					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
132	2004	Рассольник «Ленинградский»	250	135	3	5	20
401	1996	Гуляш из свинины	50/75	222	14	17	3
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
12 А	2004	Напиток « цитрус»	200	70	0	0	17
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	72	2	1	14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			965	884	24	31	125