

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

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

№ рецептуры	Сборник рецептур	Наименование	выход(г)	ккал	Б	МЖ	У
<b>1 неделя</b>							
<b>обед</b>							
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
			<b>830</b>	<b>849</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>119</b>
<b>Вторник 1</b>							
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
			<b>830</b>	<b>867</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>141</b>
<b>Среда 1</b>							
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
			<b>850</b>	<b>889</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>100</b>
<b>Четверг 1</b>							
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
			<b>850</b>	<b>907</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>129</b>
<b>Пятница 1</b>							
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
			<b>850</b>	<b>830</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>125</b>

№ рецептуры	Сборник рецептур	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
		<b>2 неделя</b>					
	обед	<b>Понедельник 2</b>					
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
			<b>930</b>	<b>920</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>127</b>
		<b>Вторник 2</b>					
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
			<b>830</b>	<b>919</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>130</b>
		<b>Среда 2</b>					
54-73	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
			<b>860</b>	<b>749</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>96</b>
		<b>Четверг 2</b>					
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
			<b>830</b>	<b>936</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>144</b>
		<b>Пятница 2</b>					
54-73	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
			<b>885</b>	<b>908</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>124</b>

№ рецеп- туры	Сборник рецепту- р	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
		<b>Знеделя</b>					
	обед	<b>Понедельник 3</b>					
ттк16	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
			<b>875</b>	<b>859</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>109</b>
		<b>Вторник 3</b>					
54-73	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
132	2004	Рассольник «Ленинградский»	250	135	3	5	20
28(3PM )	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
			<b>860</b>	<b>861</b>	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>127</b>
		<b>Среда 3</b>					
ттк 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
			<b>830</b>	<b>859</b>	<b>41</b>	<b>23</b>	<b>124</b>
		<b>Четверг3</b>					
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
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
			<b>900</b>	<b>961</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>137</b>
		<b>Пятница 3</b>					
ттк 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
			<b>965</b>	<b>912</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>130</b>

№ рецеп- туры	Сборник рецепту- р	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
		<b>4неделя</b>					
	обед	<b>Понедельник 4</b>					
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
			<b>830</b>	<b>849</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>119</b>
		<b>Вторник 4</b>					
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
			<b>860</b>	<b>804</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>113</b>
		<b>Среда 4</b>					
110	1996	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	83	2	3	13
тк40клр	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
			<b>900</b>	<b>930</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>146</b>
		<b>Четверг 4</b>					
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
			<b>850</b>	<b>839</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>125</b>
		<b>Пятница 4</b>					
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
			<b>965</b>	<b>884</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>125</b>