Школа: Директор МБОУ, Лицей №44 г. Чебоксары О.А. Чурбанова

Утвердил: должность Директор ООО "КП "Кулинар"

фамилия Бенда Л.М.

дата 2 (день) 11 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя	День недели	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	290	17,35	16,46	44,87	397	302*	
				Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	97*	
			гор.напиток	Чай охлажденный с плодовым соком	200	0,34	0,02	22,53	95	79***	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,00	117		
			фрукты								
			итого		550	23,94	19,88	91,4	645		0
1	1	Обед	закуска	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	74,00	29**	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	255	7,08	3,62	19,96	147	139*	
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	100	12,05	19,8	2,25	146	493*	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	35	253	516*	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	24,6	126		
			итого		895	29,62	35,97	111,32	846		0
1	1	**Итого за день:**			1445	53,56	55,85	202,72	1491		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная с маслом	290	16,27	14,70	37,37	348	302*	
				Масло сливочное порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,00	117		
			фрукты								
			итого		550	20,47	22,5	76,46	588		0
1	2	Обед	закуска	Огурцы свежие порциями	100	0,83	0,1	1,89	12	71**	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	260	3,95	6,62	13,29	131	110*	
			2 блюдо	Тефтели рубленые с соусом	100	9,96	16,11	11,61	223	279**	

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	31.7	325	508*	
			напиток	Напиток лимонный	200	0.14	0.02	24.43	96	699*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		900	28.21	31.39	107.52	913		0
1	2	**Итого за день:**			1450	48.68	53.89	183.98	1501		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	290	13.96	16.44	42.6	375	302*	
				Сыр порциями	10	2.30	2.90	0.00	36.00	97*	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	686*	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	20.47	19.9	81.82	587		0
1	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	8.33	87	45*	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	260	3.76	5.60	10.20	114	124*	
			2 блюдо	Кнели из кур с рисом с соусом	100	11.7	9.8	7.5	224	218***	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3.87	7.08	26.4	204	520*	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	28.8	124	639*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		900	24.19	28.15	105.83	879		0
1	3	**Итого за день:**			1450	44.66	48.05	187.65	1466		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	290	15.85	15.07	39.09	355	302*	
				Масло сливочное порциями	10	0.05	7.25	0.08	66	96*	
			гор.напиток	Чай охлажденный с плодовым соком	200	0.34	0.02	22.53	95	79***	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	20.19	22.84	85.7	633		0
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	9.42	101	43*	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	255	3.71	2.55	20.04	121	133*	

			2 блюдо	Гуляш	100	10.64	14.09	2.89	221	260**	
			гарнир	Рис отварной	180	4.58	7.33	26.33	275	511*	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.16	27.88	115	631*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		895	23.5	29.81	111.16	959		0
1	4	**Итого за день:**			1445	43.69	52.65	196.86	1592		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая с маслом	290	13.27	16.52	42.88	373	302*	
				Сыр порциями	10	2.30	2.90	0.00	36.00	97*	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57	685*	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	19.72	19.97	81.89	583		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	40	59**	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой с мясом	255	3.4	3.51	17.44	114	138*	
			2 блюдо	Биточки рубленые куриные с соусом	100	18.1	16.8	8.9	193	602****	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	35	253	516*	
			напиток	Компот из плодов или ягод сушенных	200	1.04	0	31	123	638*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		895	32.8	26.95	125.46	849		0
1	5	**Итого за день:**			1445	52.52	46.92	207.35	1432		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	290	17.35	16.45	44.87	397	302*	
				Масло сливочное порциями	10	0.05	7.25	0.08	66	96*	
			гор.напиток	Чай охлажденный с плодовым соком	200	0.34	0.02	22.53	95	79***	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	21.69	24.22	91.48	675		0
2	1	Обед	закуска	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	74.00	29**	

			1 блюдо	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	255	7.08	3.62	19.96	147	139*	
			2 блюдо	Гуляш из птицы	100	12.3	3.4	5.2	101	ТТК	
			гарнир	Рис отварной	180	4.58	7.33	26.33	275	511*	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0.2	0.04	25.73	100	699*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		895	28.07	21.03	105.6	823		0
2	1	**Итого за день:**			1445	49.76	45.25	197.08	1498		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная с маслом	290	16.27	14.70	37.37	348	302*	
				Сыр порциями	10	2.30	2.90	0.00	36.00	97*	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	686*	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	22.78	18.16	76.59	560		0
2	2	Обед	закуска	Огурцы свежие порциями	100	0.83	0.1	1.89	12	71**	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	260	3.95	6.62	13.29	131	110*	
			2 блюдо	Биточки с геркулесом с соусом	100	10.3	20.4	9.3	262	522****	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	31.7	325	508*	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	28.8	124	639*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		900	28.85	35.66	109.58	980		0
2	2	**Итого за день:**			1450	51.63	53.82	186.17	1540		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	290	15.85	15.07	39.09	355	302*	
				Масло сливочное порциями	10	0.05	7.25	0.08	66	96*	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57	685*	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	20.05	22.87	78.18	595		0

2	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.07	8.33	87	45*	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	260	3.76	5.60	10.20	114	124*	
			2 блюдо	Каштаны рыбные с соусом	100	8.7	8.7	14.7	169	472****	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3.87	7.08	26.4	204	520*	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.16	27.88	115	631*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		900	20.95	27.21	112.11	815		0
2	3	**Итого за день:**			1450	41	50.08	190.29	1410		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	290	13.96	16.44	42.6	375	302*	
				Сыр порциями	10	2.30	2.90	0.00	36.00	97*	
			гор.напиток	Чай охлажденный с плодовым соком	200	0.34	0.02	22.53	95	79***	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								
			итого		550	20.55	19.86	89.13	623		0
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1.4	5.1	8.9	88	ТТК	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	260	4.8	5.8	20.3	155	132*	
			2 блюдо	Котлеты особые с соусом	100	14	16	9.6	240	269**	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	35	253	516*	
			напиток	Напиток лимонный	200	0.14	0.02	24.43	96	699*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		900	29.54	33.39	122.83	958		0
2	4	**Итого за день:**			1450	50.09	53.25	211.96	1581		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая с маслом	290	13.27	16.52	42.88	373	302*	
				Масло сливочное порциями	10	0.05	7.25	0.08	66	96*	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	686*	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.00	117		
			фрукты								

			итого		550	17.53	24.33	82.18	615		0
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	71*	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	255	4.1	7.61	13.9	151	140*	
			2 блюдо	Фрикадельки ''Наполи''	100	9.82	11.21	10.83	185	549****	
			гарнир	Рис отварной	180	4.58	7.33	26.33	275	511*	
			напиток	Компот из плодов или ягод сушенных	200	1.04	0	31	123	638*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2.82	0.6	24.6	126		
			итого		895	23.76	36.85	113.46	984		0
2	5	**Итого за день:**			1445	41.29	61.18	195.64	1599		0
		Среднее значение за период:			1447.5	47.688	52.094	195.97	1511		#DIV/0!