



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ № 16»

Н.С. Рудник

01 марта 2024 г.



ПРОВЕРЖДАЮ

Заведующий МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков

01 марта 2024 г.

Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся с 12 лет и старше на период с 04.03.2024 по 31.05.2024

№ рецепт.	Первая неделя (с 12 лет и старше)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>Понедельник</b>							
139	Суп картофельный с бобовыми	250	21,64	7,50	6,00	22,10	175,00
19	Помидоры свежие (поджаренные)	50	8,50	0,40	0,10	1,40	7,50
51/2003	«Колобки»	90	37,39	6,72	6,40	6,03	108,62
516	Макаронные изделия (с маслом)	180	8,83	6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб пшенично-ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель «Витощка»	200	18,20	0,00	0,00	30,60	118,00
<b>Сумма:</b>		<b>830</b>	<b>98,84</b>	<b>25,22</b>	<b>24,12</b>	<b>130,15</b>	<b>844,12</b>
<b>Вторник</b>							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	200	8,06	4,20	8,40	26,20	202,00
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшенично-ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
<b>Сумма:</b>		<b>765</b>	<b>97,54</b>	<b>29,77</b>	<b>33,77</b>	<b>145,34</b>	<b>1011,96</b>
<b>Среда</b>							
110	Борщ со сметаной с мясом	250	25,79	5,38	7,26	13,46	140,40
394	Тефтели рыбные	90	29,60	11,16	7,74	5,70	165,60
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
1	Манник	75	13,93	4,38	12,52	39,07	221,10
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшенично-ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>855</b>	<b>97,65</b>	<b>29,58</b>	<b>36,26</b>	<b>137,09</b>	<b>958,90</b>
<b>Четверг</b>							
140	Суп с макаронами с мясом	250	23,51	14,00	7,00	22,30	213,00
492	Плов из мяса индейки	200	63,70	17,00	16,00	36,40	366,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшенично-ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>860</b>	<b>114,09</b>	<b>36,12</b>	<b>24,24</b>	<b>125,98</b>	<b>885,10</b>
<b>Пятница</b>							
173	Суп-пюре из птицы	250	38,52	10,00	14,10	9,60	206,00
81	Капуста маринованная	100	11,50	1,30	5,00	8,00	84,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшенично-ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Сумма:</b>		<b>815</b>	<b>125,66</b>	<b>36,08</b>	<b>39,34</b>	<b>94,78</b>	<b>887,60</b>
<b>Итого</b>		<b>4125</b>	<b>533,78</b>	<b>156,77</b>	<b>157,73</b>	<b>633,34</b>	<b>4587,68</b>

№ рецепт.	Вторая неделя (с 12 лет и старше)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Понедельник</b>							
124	Щи с мясом со сметаной	250	24,67	5,38	6,35	7,25	107,40
333	Макароны отварные (с сыром)	180	26,82	6,30	7,38	42,30	264,60
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (яблоко)	150	14,56	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витамин «Витошка»	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
<b>Сумма:</b>		<b>930</b>	<b>136,46</b>	<b>31,07</b>	<b>27,93</b>	<b>126,63</b>	<b>894,00</b>
<b>Вторник</b>							
157	Солянка домашняя	250	32,83	18,83	15,88	5,00	190,00
16	Салат из свежих огурцов	100	22,78	0,76	6,09	2,38	67,30
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,55	12,10	2,65	185,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,66	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>890</b>	<b>131,31</b>	<b>51,10</b>	<b>44,07</b>	<b>113,73</b>	<b>1012,70</b>
<b>Среда</b>							
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	30,50	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр.	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
<b>Сумма:</b>		<b>850</b>	<b>109,59</b>	<b>35,34</b>	<b>33,30</b>	<b>147,87</b>	<b>1059,80</b>
<b>Четверг</b>							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшенная молочная	200	21,23	5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,50
<b>Сумма:</b>		<b>740</b>	<b>114,36</b>	<b>28,19</b>	<b>23,82</b>	<b>121,11</b>	<b>811,10</b>
<b>Пятница</b>							
168	Суп-пюре из разных овощей	250	15,00	3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	6,00	14,35	15,28	7,02	223,00
36/03	Рис припущенный с овощами	180	15,01	4,55	6,94	45,74	264,60
686	Чай с лимоном 200/7	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>780</b>	<b>44,26</b>	<b>27,18</b>	<b>28,66</b>	<b>109,84</b>	<b>807,20</b>
<b>Итого</b>		<b>4190</b>	<b>535,98</b>	<b>172,88</b>	<b>157,78</b>	<b>619,18</b>	<b>4584,80</b>