

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 122

*[Handwritten signature]*  
КОСОЛАПОВА Е.Г.



утверждаю:

ИП ЗОРИН В.М.

*[Handwritten signature]*  
ЗОРИН В.М.



# Примерное 12-дневное меню для школьных столовых с 2-х разовым питанием для школьников

## 12-18 лет

ПЕРМЬ 2021

## ИП ЗОРИН В.М.

Меню за период по подразделению: ШКОЛА 122 корпус 2 (12-18 лет)

Наименование блюда	Выход	№ рецепта
<b>1 ДЕНЬ</b>		
<b>Завтрак</b>		
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	253/2013
ПИРОЖОК С МЯСОМ И РИСОМ	60	548/2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	495/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 21,85 Жиры, г = 28,16 Углеводы, г = 125,63 Калорийность, ккал = 843,35		
<b>Обед</b>		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	44/2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	146/2013
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	334/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ .	200	429/2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	507/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 33,44 Жиры, г = 23,86 Углеводы, г = 143,11 Калорийность, ккал = 920,89		
<b>Полдник</b>		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	515/2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	552/2013
Белки, г = 11,27 Жиры, г = 7,56 Углеводы, г = 38,61 Калорийность, ккал = 267,60		
ИТОГО: Белки, г = 66,56 Жиры, г = 59,58 Углеводы, г = 307,35 Калорийность, ккал = 2031,84		
<b>2 ДЕНЬ</b>		
<b>Завтрак</b>		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(100)	100	410/2013
РИС ОТВАРНОЙ(200)	200	414/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 27,05 Жиры, г = 28,07 Углеводы, г = 139,38 Калорийность, ккал = 918,09		
<b>Обед</b>		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	сент.-13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	142/2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(200)	200	369/2013
КИСЕЛЬ	200	503/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 30,98 Жиры, г = 38,68 Углеводы, г = 113,92 Калорийность, ккал = 927,62		
<b>Полдник</b>		
СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	50	557/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
Белки, г = 4,87 Жиры, г = 7,69 Углеводы, г = 49,04 Калорийность, ккал = 284,81		
ИТОГО: Белки, г = 62,90 Жиры, г = 74,44 Углеводы, г = 302,34 Калорийность, ккал = 2130,52		
<b>3 ДЕНЬ</b>		
<b>Завтрак</b>		
ОЛАДЬИ	160	538/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 16,63 Жиры, г = 22,94 Углеводы, г = 130,68 Калорийность, ккал = 795,66		
<b>Обед</b>		

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	100	42/2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	128/2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100	367/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	291/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	
Белки, г = 50,09 Жиры, г = 55,78 Углеводы, г = 169,22 Калорийность, ккал = 1379,19		
Полдник		
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	75	482/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
Белки, г = 1,28 Жиры, г = 0,48 Углеводы, г = 36,74 Калорийность, ккал = 156,36		
ИТОГО: Белки, г = 68,00 Жиры, г = 79,20 Углеводы, г = 336,64 Калорийность, ккал = 2331,21		
<b>4 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	255/2013
СЫР ПОРЦИОННО	20	100/2013
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5	105/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	517/2013
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ(60)	60	574/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 26,30 Жиры, г = 22,69 Углеводы, г = 124,66 Калорийность, ккал = 807,95		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С М./РАСТ.	100	17/2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	134/2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	406/2013
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 25,39 Жиры, г = 38,25 Углеводы, г = 145,18 Калорийность, ккал = 1026,52		
Полдник		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	514/2013
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	559/2013
Белки, г = 5,46 Жиры, г = 4,01 Углеводы, г = 57,20 Калорийность, ккал = 286,77		
ИТОГО: Белки, г = 57,15 Жиры, г = 64,95 Углеводы, г = 327,04 Калорийность, ккал = 2121,24		
<b>5 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КОТЛЕТА ОСОБАЯ(100)	100	381/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	291/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 27,57 Жиры, г = 31,98 Углеводы, г = 128,43 Калорийность, ккал = 911,51		
Обед		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	авг.-13
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	156/2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ(100/50)	100/50	388/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ .	200	429/2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	512/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 34,99 Жиры, г = 34,44 Углеводы, г = 154,97 Калорийность, ккал = 1069,74		

Полдник		
ПРЯНИК(50)	50	590/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
Белки, г = 7,18 Жиры, г = 5,90 Углеводы, г = 77,27 Калорийность, ккал = 390,88		
ИТОГО: Белки, г = 69,74 Жиры, г = 72,32 Углеводы, г = 360,67 Калорийность, ккал = 2372,13		
<b>6 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ(200)	200/30	313/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ(60)	60	574/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	109/2013
Белки, г = 55,90 Жиры, г = 24,59 Углеводы, г = 136,86 Калорийность, ккал = 992,37		
Обед		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013
СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	155/2013
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	100	102/2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	195/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 26,52 Жиры, г = 50,48 Углеводы, г = 122,85 Калорийность, ккал = 1051,77		
Полдник		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	514/2013
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	553/2013
Белки, г = 6,88 Жиры, г = 9,91 Углеводы, г = 55,93 Калорийность, ккал = 340,41		
ИТОГО: Белки, г = 89,30 Жиры, г = 84,98 Углеводы, г = 315,64 Калорийность, ккал = 2384,55		
<b>7 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КАША "ДРУЖБА"	200	260/2013
СЫР ПОРЦИОННО	20	100/2013
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5	105/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 23,82 Жиры, г = 30,15 Углеводы, г = 148,06 Калорийность, ккал = 958,85		
Обед		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	48/2013
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	161/2013
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100	381/2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	237/2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	200	510/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 40,41 Жиры, г = 48,04 Углеводы, г = 162,06 Калорийность, ккал = 1242,25		
Полдник		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	572/2013
Белки, г = 7,05 Жиры, г = 7,09 Углеводы, г = 60,10 Калорийность, ккал = 332,37		
ИТОГО: Белки, г = 71,28 Жиры, г = 85,28 Углеводы, г = 370,22 Калорийность, ккал = 2533,47		
<b>8 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	301/2013

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	541/2013
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	517/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 43,59 Жиры, г = 31,59 Углеводы, г = 85,33 Калорийность, ккал = 799,99		
Обед		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	144/2013
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(100)	100	343/2013
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	200	415/2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	107/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 36,87 Жиры, г = 20,91 Углеводы, г = 159,59 Калорийность, ккал = 973,86		
Полдник		
БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	60	568/2013
КЕФИР.	200	516/2013
Белки, г = 12,01 Жиры, г = 10,43 Углеводы, г = 44,39 Калорийность, ккал = 319,51		
ИТОГО: Белки, г = 92,47 Жиры, г = 62,93 Углеводы, г = 289,31 Калорийность, ккал = 2093,36		
<b>9 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО(100)	100	412/2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	237/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	552/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 36,45 Жиры, г = 30,09 Углеводы, г = 139,84 Калорийность, ккал = 975,65		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТ.(100)	100	22/2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	153/2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	389/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	291/2013
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 39,24 Жиры, г = 40,85 Углеводы, г = 165,14 Калорийность, ккал = 1185,14		
Полдник		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	515/2013
БУЛОЧКА "РОЗОВАЯ"	60	562/2013
Белки, г = 12,04 Жиры, г = 6,91 Углеводы, г = 44,09 Калорийность, ккал = 286,74		
ИТОГО: Белки, г = 87,73 Жиры, г = 77,85 Углеводы, г = 349,07 Калорийность, ккал = 2447,53		
<b>10 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	349/2013
РИС ОТВАРНОЙ(200)	200	414/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
Белки, г = 21,55 Жиры, г = 15,21 Углеводы, г = 156,36 Калорийность, ккал = 848,30		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	55/2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	143/2013

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	407/2013
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ(200)	200	427/2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 52,09 Жиры, г = 53,50 Углеводы, г = 215,96 Калорийность, ккал = 1553,41		
Полдник		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	513/2013
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	60	563/2013
Белки, г = 7,70 Жиры, г = 8,37 Углеводы, г = 82,26 Калорийность, ккал = 435,21		
ИТОГО: Белки, г = 81,34 Жиры, г = 77,08 Углеводы, г = 454,58 Калорийность, ккал = 2836,92		
<b>11 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ(200)	200	319/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	30/40	81/2013
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	517/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 53,54 Жиры, г = 23,68 Углеводы, г = 125,57 Калорийность, ккал = 929,61		
Обед		
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	100	42/2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	157/2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(200Г)	200	377/2013
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	520/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 31,73 Жиры, г = 38,78 Углеводы, г = 127,46 Калорийность, ккал = 985,67		
Полдник		
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
ПЕЧЕНЬЕ "ЮБИЛЕЙ ПЕТРА"(25)	25	590/2013
Белки, г = 3,25 Жиры, г = 3,14 Углеводы, г = 42,32 Калорийность, ккал = 210,54		
ИТОГО: Белки, г = 88,52 Жиры, г = 65,60 Углеводы, г = 295,35 Калорийность, ккал = 2125,82		
<b>12 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	256/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
СЫР ПОРЦИОННО	20	100/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	109/2013
Белки, г = 25,21 Жиры, г = 16,83 Углеводы, г = 148,95 Калорийность, ккал = 848,08		
Обед		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВКОЙ	250	155/2013
МЯСО ТУШЕНОЕ(100)	100	363/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ .	200	429/2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	107/2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	512/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	
Белки, г = 40,27 Жиры, г = 40,31 Углеводы, г = 152,81 Калорийность, ккал = 1135,07		
Полдник		
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	559/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
Белки, г = 5,83 Жиры, г = 4,00 Углеводы, г = 56,18 Калорийность, ккал = 284,06		
ИТОГО: Белки, г = 71,31 Жиры, г = 61,14 Углеводы, г = 357,94 Калорийность, ккал = 2267,21		