

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 37» г. Перми
Т.А. Мухатаева



Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	278,07	6,86	9,27	41,8
	гор.напиток	496/13	КАКАО С МОЛОКОМ	200	100,73	3,53	2,95	15,02
	мол.	100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	50,6	3,84	3,92	
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	200	88,8	0,8	0,8	19,6
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	84,95	1,43	5,09	8,36
	1 блюдо	114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	99,14	1,86	5,26	11,09
	2 блюдо	412/13	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	65,4	3,8	0,88	10,3
	гарнир	429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	191,84	3,87	8,01	26,07
	сладкий напиток	518/13	СОК	200	92			23
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	295/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	275	12,1	10,1	34
	мол.	105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	74,77	0,05	8,25	0,08
	мол.	517/13	ЙОГУРТ	100	87	5	3,2	8,5
	горячий напиток	494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	41,08	0,06	0,01	10,19
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	10,9	0,8	0,1	1,7
	1 блюдо	131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	122,38	2,36	4,77	17,51
	2 блюдо	398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/45	253,58	19,07	16,64	6,89
	гарнир	237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	316	10,47	9,41	47,34
	напиток	510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	68,36	0,48	0,2	16,16
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	264,79	16,08	20,45	4,11
	горячий напиток	501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	92,54	2,8	2,5	14,71
	мол.	100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	50,6	3,84	3,92	
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	88,8	0,8	0,8	19,6
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	110,21	1,6	10,09	3,25
	1 блюдо	145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	109,99	2,68	5,23	13,05
	2 блюдо	405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	108,94	3,5	8,42	4,79
	гарнир	414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	276,35	4,58	7,33	48,02
	напиток	518/13	СОК	200	92			23
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	488,08	47,06	11,57	48,91
	гор.напиток	495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66,23	1,4	1,25	12,35
	выпечка/слад.	573/13	"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	243,92	5,9	2,18	50,17
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	88,8	0,8	0,8	19,6
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	129,3	1,41	10,09	8,22
	1 блюдо	134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	142,2	2,43	6,88	17,64
	2 блюдо	342/18	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	100	198,68	17,48	11,2	6,99
	гарнир	423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	90	76,24	1,94	3,83	8,49
	гарнир	429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	99,28	1,94	4,37	13,04
	гор.напиток	519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	83,8	0,68	0,28	19,64
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ	100	24	1,1	0,2	3,8
	гор.блюдо	412/13	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	65,4	3,8	0,88	10,3
	гарнир	237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	316	10,47	9,41	47,34
	гор.напиток	493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	39,92			9,98
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	106/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ	100	10,9	0,8	0,01	1,7
	1 блюдо	142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	92,06	1,92	5,2	9,4
	2 блюдо	335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	207,28	19,14	11,03	7,86
	гарнир	291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	267,24	6,77	7,48	43,21
	напиток	518/13	СОК	200	92			23
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ПОРЦ	100	63,6	2,8	3,5	5,03
	гор.блюдо	293/13	МАКАРОННИК С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	526,72	34,2	26	39
	гор.напиток	494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/50	526,72	34,18	26,02	38,96
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
Обед	закуска	17/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	102	0,7	10,1	2
	1 блюдо	116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	114,88	2,54	5,78	13,19
	2 блюдо	328/18	БИГУС	250	375,52	30,13	30,71	12,21
	гор.напиток	510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	68,36	0,48	0,2	16,16
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260/13	КАША "ДРУЖБА"	250	295,46	6,54	14,14	35,51
	гор.напиток	496/13	КАКАО С МОЛОКОМ	200	100,73	3,53	2,95	15,02
	молоч.	100/13	СЫР ПОРЦИОН	15	50,6	3,84	3,92	
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	200	88,8	0,8	0,8	19,6
	выпечка	579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	286,59	4,92	8,59	47,39
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
Обед	закуска	106/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ	100	10,9	0,8	0,01	1,7
	1 блюдо	128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	115,88	2,15	5,92	13,5

2 блюдо	369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	308,69	22,78	15,61	19,27
гор.напиток	520/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	50,96	0,3	0,12	12,17
хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	117,2	3,8	0,4	24,6
хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	113	13,9	2,1	9,6
	гарнир	429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	191,84	3,87	8,01	26,07
	гор.напиток	493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	39,92			9,98
	молоч.	105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	74,77	0,05	8,25	0,08
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24.02.2022	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	129,3	1,41	10,09	8,22
	1 блюдо	146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	169,64	2,76	10,64	15,7
	2 блюдо	412/13	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	65,68	3,9	0,94	10,41
	гарнир	423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	152,48	3,89	7,67	16,98
	напиток	518/13	СОК	200	92			23
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩ.	200/50	568	40,45	12,36	73,75
	гор.напиток	501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	92,54	2,8	2,5	14,71
	молоч.	100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	50,6	3,84	3,92	
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	88,8	0,8	0,8	19,6
	выпечка	542/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	241,85	4,51	5,03	44,65
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	57,9	2,34	0,42	11,19
Обед	закуска	48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	110,21	1,6	10,09	3,25
	1 блюдо	159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	178,64	5,08	6,78	24,32
	2 блюдо	405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	108,94	3,5	8,42	4,79
	гарнир	291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	267,24	6,77	7,48	43,21
	напиток	510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	68,36	0,48	0,2	16,16
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	249/13	КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ	250	372,2	14,4	15,5	43,2
	мол.	105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	74,77	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	41,08	0,06	0,01	10,19
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	70,32	2,28	0,24	14,76
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	66,6	0,6	0,6	14,7
Обед	закуска	106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ	100	24	1,1	0,2	3,8
	1 блюдо	144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	153,6	5,74	4,82	21,83
	2 блюдо	381/13	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	279,41	20,16	15,02	15,9
	гарнир	237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	316	10,47	9,41	47,34
	напиток		СОК	200	92			23
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	295/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	275	12,1	10,1	34
	мол.	105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	74,77	0,05	8,25	0,08

Обед	мол.	517/13	ЙОГУРТ	100	87	5	3,2	8,5
	горячий напиток	494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	41,08	0,06	0,01	10,19
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70,32	2,28	0,24	14,76
	закуска	17/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	102	0,7	10,1	2
	1 блюдо	147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	162,67	8,1	8,19	14,13
	гор.блюдо	7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	195,36	16,52	7,29	15,91
	сложный гарнир	423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	90	76,24	1,94	3,83	8,49
		429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	99,28	1,94	4,37	13,04
	сладкий напиток	518/13	СОК	200	92			23
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65

День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	262/13	КАША МАННАЯ	250	269,45	7,7	8,85	39,73
	молоч.	100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	50,6	3,84	3,92	
	фрукты	112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	200	88,8	0,8	0,8	19,6
	гор. Напиток	494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	41,08	0,06	0,01	10,19
	хлеб	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	57,9	2,34	0,42	11,19
	хлеб	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	70,32	2,28	0,24	14,76
Обед	закуска	106/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ	100	10,9	0,8	0,01	1,7
	1 блюдо	108/18	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	141,38	6,74	10,59	4,77
	2 блюдо	377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200/50	490,17	25,33	29,33	31,09
	гор.напиток	509/13	КОМПЮТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	63,28	0,26	0,21	15,09
	хлеб бел.	108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	96,5	3,9	0,7	18,65