

УТВЕРЖДАЮ

ИП. Наврузова Б.А.



СОГЛАСОВАНО

директор ЧПОУ «КУД»

Д.С. Дудаева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для столовой на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: от 16 до 20 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

1 неделя

Наименование блюда	Б	Ж	У	Калор. блюда	Вес блюда	Цена
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша на молоке (из пшеничной крупы)	10,8	13,83	55,4	390	250	50,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Чай с лимоном	0,1	0	15,2	61	200/7	25,00
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	20,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	0,94	6,15	4,79	117,58	100	90,00
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	7,9	5,4	20,3	208,3	250	100,00
Манты с говядиной	6,9	14,3	26,1	260,7	300	200,00
Компот	0,3	0	20,1	81	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
ВТОРНИК						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	5	8,1	7,4	123	35	30,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Чай с лимоном	0,1	0	15,2	61	200/7	25,00
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	20,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат с яйцом, кукурузой и крабовыми палочками	0,8	0,1	2,5	114	100	90,00

Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	12,2	10,8	19,4	245,3	250	150,00
Пюре картофельное	4,1	3,1	25,44	145,94	200	100,00
Котлета из говядины	17,8	17,5	14,3	286	100	100,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
СРЕДА						
Завтрак						
Запеканка из творога	12,9	4,5	25,89	306,47	150	70,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Какао с молоком	5	4,4	31,70	186	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,60	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	0,94	6,15	4,79	117,58	100	90,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	12,9	12,4	40,3	208,2	250	150,00
Манты с говядиной	6,9	14,3	26,1	260,7	300	200,00
Компот сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,60	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,40	10,4	60	6,00
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Блины классические	8	5,8	6,4	65	40	30,00
Молоко сгущенное	5,01	4,6	0,3	63	50	20,00
Чай с сахаром	0,1	0	15	60	200	20,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Бутерброд с сыром	5	8,1	7,4	123	35	30,00
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	40,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Венегрет овощной	7,8	2,7	13,8	100,3	100	90,00
Тефтели из говядины	13,8	12,7	8,7	204	100	150,00
Капуста тушеная	7,4	7,2	7,8	126	200	70,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	7,8	9,46	35,8	283,6	205	100,00
Чай с сахаром	0,1	0	15	60	200	20,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Бутерброд с сыром	5	8,1	7,4	123	35	30,00
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	40,00

Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	0,94	6,15	4,79	117,58	100	90,00
Суп куриный	3,2	3,3	7,2	76,7	250	100,00
Плов из курицы	16	7,28	37,9	359	210	150,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для столовой на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: от 16 до 20 лет

Сезон: осенний, зимний, весенний

2 неделя

Наименование блюда	Б	Ж	У	Калор. блюда	Вес блюда	Цена
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Яйцо вареное	5,01	4,6	0,3	63	40	20,00
Какао с молоком	5	4,4	31,7	186	200	30,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Бутерброд с сыром	5	8,1	7,4	123	35	30,00
Банан	3	1	22	192	200	60,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Винегрет овощной	7,8	2,7	13,8	100,3	100	90,00
Сосиска молочная отварная	16,2	11,04	10,32	205,44	60/60	50,00
Гречка отварная рассыпчатая	11,84	5,45	52,99	308,37	200	70,00
Гуляш из говядины	32	22	12	323,5	100	180,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
ВТОРНИК						
Завтрак						
Омлет натуральный	16,8	23,4	4,4	318	195	90,00
Чай с лимоном	0,1	0	15,2	61	200/7	25,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Бутерброд с сыром	5	8,1	7,4	123	35	30,00
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	40,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	0,94	6,15	4,79	117,58	100	90,00
Котлеты из птицы рубленые	15,2	13,6	13,5	237,2	100	100,00
Макаронные изделия отварные	6,78	9,98	37,91	268,53	200	70,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
СРЕДА						
Завтрак						
Оладьи	11,38	13,82	63,5	423,94	180	30,00
Молоко сгущенное	3,6	4,25	27,75	164	50	35,00

Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Чай с лимоном	0,1	0	15,2	61	200/7	25,00
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	40,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат из капусты с морковью	1,6	10,1	9,6	136	100	70,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	12,9	12,4	40,3	208,2	250	150,00
Рыба жаренная	14,7	5,6	3,5	123	75	100,00
Рис отварной	4,42	7,28	40,56	245,52	180	70,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлебржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Запеканка из творога	32	33,6	31,8	566,7	200	70,00
Молоко сгущенное	3,6	4,25	27,75	164	50	35,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Чай с молоком	1,5	1,5	15,5	81	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат с яйцом, кукурузой и крабовыми палочками	0,8	0,1	2,5	114	100	90,00
Гренки из пшен. хлеба	2,25	0,22	13,95	66,84	20	10,00
Плов из курицы	16	7,28	37,9	359	210	150,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Сыр порциями	4,64	5,9	8,85	71,66	20	30,00
Какао с молоком	5	4,4	31,7	186	200	30,00
Сосиска в тесте	12	17,9	21,8	285,8	75	40,00
Фрукт свежий	0,6	0,1	15,7	106,8	130	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	0,94	6,15	4,79	117,58	100	90,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	12,2	10,8	19,4	245,3	250	150,00
Жаркое по-домашнему	26	23,2	16,6	379	220	190,00
Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	200	30,00
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	50	5,00
Хлеб ржаной	3,9	0,72	20,4	10,4	60	6,00