

а

МАОУ Гарашкинская СОШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Ситникова Марина Михайловна

стная

12-18 лет

дата

12

01

2026

день

месяц

год

№
рецензуры

Цена

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецензуры	Цена
1	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	0,15	4,15	14,62	94,20	2	0,00
		Завтрак		КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,75	8,54	28,73	214,51	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	3,10	27,28	149,97	382	0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		540	9,34	16,19	80,43	505,68		0
1	1	Обед		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	265	7,1	17,59	10,22	111,16	98	0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ	100	16,06	43,41	4,39	126,48	246	0,00
		Обед		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,77	243,52	209	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00		0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
			Итого:		825	29,7	66,57	56,38	481,16		0
1	1	Итого за день:			1365	39,04	82,76	136,81	986,84		0
1	2	Завтрак		БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	5,83	11,51	0,04	128,40	11	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	9,27	34,81	251,86	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	379	0,00
			Итого:		460	16,24	23,88	61,38	528,29		0
1	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,42	6,10	6,63	87,53	55	0,00
		Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	270	7,34	16,59	12,89	113,91	82	0,00
		Обед	2-е блюдо	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	17,72	47,59	10,79	200,29	274	0,00
		Обед		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,24	25,60	174,31	335	0,00
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	55	0	0,00	0,00	0,00		0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
			Итого:		945	30,5	76,52	63,18	606,02		0
1	2	Итого за день:			1405	46,74	100,4	124,56	1134,31		0
1	3	Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	82,86	88,29	503,82	3 151,19	223	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	0,00
		Завтрак		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0	0,00	0,00	0,00	TK №1	0,00
			Итого:		432	83,02	88,3	518,74	3212,75		0
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	20	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	290	10,16	5,37	17,25	158,05	77	0,00
		Обед		АЗУ	200	17,33	45,73	18,19	216,45	260	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00

		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00

		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
			Итого:		870	28,25	57,19	57,18	519,15		0
1	3	Итого за день:			1302	111,27	145,49	575,92	3731,9		0
1	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,51	8,56	0,04	92,00	3	0,00
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	4,65	8,38	18,65	169,32	190	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		535	9,29	17,14	34,06	334,3		0
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24	0,00
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,18	8,03	15,34	158,51	105	0,00
		Обед		ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	15,52	23,12	13,89	325,39	282	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0	0,00	0,00	0,00	323	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	55	0	0,00	0,00	0,00		0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00
			Итого:		945	22,68	37,3	32,91	559,18		0
1	4	Итого за день:			1480	31,97	54,44	66,97	893,48		0
1	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,08	13,20	0,13	119,68	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	5,51	6,75	26,16	187,86	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	3,10	27,28	149,97	382	0,00
			Итого:		395	8,63	23,05	53,57	457,51		0
1	5	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,71	9,51	7,20	133,95	50	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	250	8,82	18,12	15,74	133,60	79	0,00
		Обед		МЯСО ТУШЕНОЕ	100	16,27	44,34	3,24	122,44	256	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ)	180	2	5,99	11,31	108,32	350	0,00
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,04	14,42	60,39	403,35	467	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00
			Итого:		1030	40,07	92,38	105,15	931,64		0
1	5	Итого за день:			1425	48,7	115,43	158,72	1389,15		0
2	1	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	8,65	29,79	217,49	189	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	0,15	4,15	14,62	94,20	2	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	379	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	0,00
			Итого:		640	9,35	16,09	90,53	543,14		0
2	1	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	265	9,54	14,17	18,75	154,27	99	0,00
		Обед		ПЛОВ	200	20,54	56,56	3,22	154,57	265	0,00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0	0,00	28,21	112,83	411	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00

			Итого:		765	30,08	70,73	50,18	421,67		0
2	1	Итого за день:			1405	39,43	86,82	140,71	964,81		0

2	2	Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,05	8,25	0,08	74,80	1	0,00
		Завтрак		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,89	14,65	34,52	319,17	204	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	0,00
			Итого:		467	17,06	27,4	49,79	516,82		0
2	2	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	9,27	89,80	45	0,00
		Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	285	9,95	23,42	15,05	134,35	96	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,69	50,07	20,24	224,87	259	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00
			Итого:		885	31,15	78,58	63,92	526,43		0
2	2	Итого за день:			1352	48,21	105,98	113,71	1043,25		0
2	3	Завтрак		БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	5,83	11,51	0,04	128,40	11	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,51	9,26	23,07	202,34	184	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	3,10	27,28	149,97	382	0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		560	15,78	24,27	60,19	527,71		0
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24	0,00
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	275	6,61	8,51	9,62	141,95	99	0,00
		Обед		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	0	0,00	0,00	0,00	308	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	388	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00
			Итого:		875	8,25	14,93	42,03	349,74		0
2	3	Итого за день:			1435	24,03	39,2	102,22	877,45		0
2	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	0,15	4,15	14,62	94,20	2	0,00
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,55	25,09	200,26	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		562	6,81	12,91	62,73	399,02		0
2	4	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	265	4,26	6,02	8,11	104,40	88	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	110	15,64	8,91	7,90	174,29	257	0,00
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,35	7,33	45,58	265,74	325	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00
			Итого:		877	24,41	22,27	76,51	605,99		0
2	4	Итого за день:			1439	31,22	35,18	139,24	1005,01		0
2	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,51	8,56	0,04	92,00	3	0,00

		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	5,73	20,86	158,64	120	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	379	0,00

			Итого:		485	12,48	17,39	47,43	398,67		0
2	5	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,48	24,07	18,38	162,03	104	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	20,5	60,68	8,63	234,90	271	0,00
		Обед		ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,16	8,22	40,05	310,95	199	0,00
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	4,29	5,30	25,57	166,81	442	0,00
		Обед		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ 0,470	40	0	0,00	0,00	0,00	TK №21	0,00
		Обед		ХЛЕБ СЕЛЯНСКИЙ 0,470	60	0	0,00	0,00	0,00	TK №4	0,00
			Итого:		880	54,66	98,27	99,9	904,67		0
2	5	Итого за день:			1365	67,14	115,66	147,33	1303,34		0
				Среднее значение за период:	1397	48,78	88,17	170,62	1333,29		0