

Муниципальное казенное учреждение
Управление Образования МО Богданович
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гарашкинская средняя общеобразовательная школа
МАОУ Гарашкинская СОШ

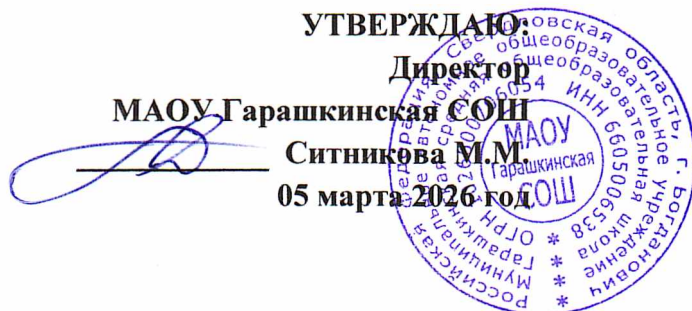
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ Гарашкинская СОШ

Ситникова М.М.

05 марта 2026 год



МЕНЮ

для детей и подростков 12 - 18 лет



с. Гарашкинское, 2026 год



МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

1-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250		6.07	9.25	38.46	262.22
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.20	0.10	15.00	60.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6.96	8.85	0.00	109.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75		3.23	5.33	39.88	220.68
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	250		7.27	6.74	18.40	163.53
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200		10.71	12.78	48.36	350.98
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50		15.07	17.17	4.13	231.58
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	24.14	96.56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Гулина С.А.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

2-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	200		28.44	22.50	47.04	509.77
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.21	3.10	26.01	145.54
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ	60		3.66	9.58	25.37	202.87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 2,5% ЖИРНОСТИ	125		3.40	3.04	5.47	68.52
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10		5.60	6.99	28.34	199.42
РИС ОТВАРНОЙ	200		4.07	5.91	42.69	240.26
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		10.27	5.42	5.89	114.50
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар  _____ Пшеничникова О.М..

МЕНЮ
5-11 кл (12-18 лет)

3-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		250	11.75	26.31	44.84	464.98
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.28	3.39	19.27	121.86
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		55	2.42	5.03	28.27	168.22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.22	0.18	14.60	68.92
ЯБЛОКО		100	0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ		250	3.30	4.30	14.30	109.00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	4.79	8.03	20.21	175.16
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	14.80	25.13	14.75	344.20
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0.66	0.27	28.73	132.51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Гулина С.А.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

4-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250		23.24	44.67	4.18	512.14
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	24.14	96.56
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60		7.50	11.20	14.10	187.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	250		5.90	2.60	25.30	149.00
РИС ОТВАРНОЙ	200		4.07	5.91	42.69	240.26
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100		13.72	11.59	3.57	189.54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.00	0.00	19.36	77.41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____  _____ Пшеничникова О.М.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

5-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250		8.02	11.15	35.50	275.17
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.00	0.00	19.36	77.41
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		6.96	10.48	18.11	195.66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 2,5% ЖИРНОСТИ	125		3.40	3.04	5.47	68.52
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10		6.30	9.88	9.98	154.71
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200		20.92	6.16	43.75	314.27
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100		19.74	22.33	17.18	348.40
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар  Гулина С.А.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет.)

6-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		6.11	5.44	20.01	154.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15		1.60	1.55	17.21	89.56
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60		7.50	11.20	14.10	187.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250		7.13	12.07	17.13	206.45
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200		3.92	6.39	31.68	200.17
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100		14.67	23.13	14.12	323.14
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	24.14	96.56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар  _____ Пшеничникова О.М.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

7-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С ПОВИДЛОМ)	200		24.92	18.11	52.47	477.49
ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 2,5% ЖИРНОСТИ	125		3.40	3.04	5.47	68.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.20	0.10	15.00	60.00
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250		8.94	10.13	13.54	181.22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7.41	6.39	41.58	253.88
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100		19.74	22.33	17.18	348.40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0.70	0.30	24.40	103.00
Полдник						

Повар _____



Гулина С.А.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

8-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	250		7.95	9.05	41.15	278.61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.21	3.10	26.01	145.54
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75		3.23	5.33	39.88	220.68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЯБЛОКО	100		0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	250		3.00	4.20	10.20	91.00
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		3.81	18.17	21.40	265.98
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110		11.82	14.56	8.00	210.09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.00	0.00	14.52	58.05
Полдник						

Повар _____



Пшеничникова О.М.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

9-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250		10.82	12.92	53.38	374.38
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.20	0.10	15.00	60.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6.96	8.85	0.00	109.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4.96	4.49	0.27	61.29
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250/35		9.93	9.36	18.05	196.41
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		25.85	33.31	45.22	584.57
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.21	3.10	26.01	145.54
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100		1.60	10.10	7.40	127.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар  Гулина С.А.

МЕНЮ

5-11 кл (12-18 лет)

10-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250		5.69	7.69	32.60	222.96
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3.75	3.68	24.32	146.82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		5.80	8.75	15.09	163.05
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250		6.49	9.95	8.98	152.17
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4.25	7.25	28.54	196.90
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100		12.06	7.86	9.29	156.35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.00	0.00	19.36	77.41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Пшеничникова О.М.