

Школа

МАОУ СОШ № 8

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Согл: должность

Директор

фамилия

А.А.Емельянова

дата

29 05 2026

день месяц год

Утв: должность

Директор

фамилия

А.Д.Кузнецов

дата

29 05 2026

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			сладкое	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			<i>итого</i>			610	29,89	49,1	133,87	917,51	
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	150	33,24	24,96	9,9	397,91	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>			880	45,124	48,378	94,632	1001,95	
1	1	Итого за день:			1490	75,014	97,478	228,5	1919,46		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>			625	20,3	26,55	83,28	665,1	

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	260	2,48	2,48	18,32	131,89	103	
			2 блюдо	Котлета рыбная "Лада"	100	11,3	5,4	9,77	131,8	234	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				<i>итого</i>			880	28,64	18,71	150,64	925,73
1	2	Итого за день:			1505	48,94	45,26	233,92	1590,83		
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	250	25,65	42,8	4,86	510,75	200	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
				<i>итого</i>			605	42,4	56,73	122,36	1191,34
1	3	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками 250/10	260	8,85	6,76	20,65	174,63	100/115	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>			890	39,32	45,69	130,44	1098,12
1	3	Итого за день:			1495	81,72	102,42	252,8	2289,46		
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гор. блюдо	Пюре картофельное	180	4,44	7,08	28,8	199,2	309	
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	

			<i>итого</i>		610	39,86	27,42	106,46	847,4	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	4,69	9,51	7,08	133,36	707
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,39	4,93	7,45	103,73	101
			2 блюдо	Плов из мяса кур	270	21,66	32,93	45,44	508,56	235
			гарнир							
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
				<i>итого</i>		880	34,63	48,58	119,52	1033,05
1	4	Итого за день:			1490	74,49	76	225,98	1880,45	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	410
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			сладкое	Фрукт или сок	100	0,4	0	9,6	40	б/н
				<i>итого</i>		610	28,71	15,6	55,49	693,35
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	3,92	3,53	20,63	129,96	109
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
				Гребешок с повидлом	80	5,49	11,49	47,75	316,05	735
				<i>итого</i>		880	38,52	32,984	195,6	1242
1	5	Итого за день:			1490	67,23	48,584	251,09	1935,35	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	270	9,83	11,99	46	331,56	502
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н

			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>		655	22,68	18,59	119,29	746,49		
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свежих овощей	100	1,48	5,09	3,91	68,09	49	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,74	7,01	14,06	131,06	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,88	317,52	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			<i>итого</i>		910	35,02	31,6	147,92	1031,92		
2	1	Итого за день:			1565	57,7	50,19	267,21	1778,41		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	14,1	16,15	53,97	419,2	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			сладкое	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>		610	22,64	18,35	106,63	693,1		
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,34	2,34	7,18	55,11	700	
			1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	250	5,84	4,51	13,9	121,84	117	
			2 блюдо	Котлета "Дружба"	100	14,28	17,7	2,84	227,06	232	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,69	5,9	23,99	165,99	305	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			<i>итого</i>		910	33,79	31,994	119,69	916,06		
2	2	Итого за день:			1520	56,43	50,344	226,32	1609,16		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу с мясом свинины	300	17,98	34,92	37,65	539,5	263	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
				<i>итого</i>	630	36,74	45,53	94,53	956,26		
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,18	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	880	37,85	45,369	129,51	1023,57		
2	3	Итого за день:			1510	74,59	90,899	224,04	1979,83		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424	
				<i>итого</i>	610	33,63	25,59	147,65	968,23		
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	5,21	7,63	82,54	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,88	4,64	13,75	125,53	111	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,74	11,5	200	208	
			гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				<i>итого</i>	910	32,42	28,18	130,83	948,97		
2	4	Итого за день:			1520	66,05	53,77	278,48	1917,2		

			<i>итого</i>		885	30,53	25,36	129,34	884,09			
3	1	Итого за день:			1515	49,19	63,42	239,6	1553,52			
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	244,5	300		
			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	150	14,73	22,77	18,27	338,18	206		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н		
				<i>итого</i>		620	34,43	41,82	88,75	881,28		
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,31	4,87	17,25	141,6	114		
			2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	290	22,13	16,72	65,04	504,23	77		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425		
				<i>итого</i>		900	42,27	37,08	195,95	1301,85		
3	2	Итого за день:			1520	76,7	78,9	284,7	2183,13			
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	280	24,89	14,86	25,32	327,03	227		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н		
				Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н		
				<i>итого</i>		660	35,09	17,36	87,58	655,23		
3	3		Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
		1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,53	4,45	10,21	105,38	102		
		2 блюдо		Гуляш из свинины с соусом	150	11,58	31,51	0,8	333,13	437		
		гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301		
		напиток		Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419		
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		

		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
		<i>итого</i>		910	27,4	34,94	131,11	990,07		
3	5	Итого за день:		1520	57,65	61,64	285,25	1978,37		