



Школа

МКОУ Тогулчинского района "Зареченская средняя школа"

Утвердил: должность

Директор

Дворянидова Г.Ю.

фамилия

2026

год

дата

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет (5-11 класс)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	107	
			гор.напиток	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,2	269	
			хлеб	Бутерброд с повидлом(1 вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52		
			итого		565	12,09	16,58	99,74	603,52		0
1	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,06	1	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	4	10,64	107,83	63	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	65	13,1	19,3	13,5	280,2	189	
			гарнир	Соус томатный, Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	5,76	32,62	203,96	265\219	
			напиток	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	76		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,92	0,47	18,12	67,8		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114	
			гор.напиток	Чай с молоком(1 вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	269	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			фрукты	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89		
			итого		565	10,45	8,68	85,73	456,25		0
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с марковью	100	2,74	20,3	12,16	242,3	3	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45	
			2 блюдо	Сосиски отварные	80	6,62	16,04	1,57	179,72	205	

			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,92	0,47	18,12	76		
			итого		820	21,29	44,59	110,88	919,13		0
1	2	Итого за день:			1385	31,74	53,27	196,61	1375,38		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,23	6,67	39,54	246,87	53	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком(1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			хлеб	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		
			итого		595	17,54	19,54	77,41	560,56		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72	
			2 блюдо	Ячка с луком	150	4,53	6,55	25,59	297,48	223	
			гарнир	Котлета из говядины	85	10,68	11,72	5,74	176,75	189	
			напиток	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,92	0,47	18,12	76		
			итого		875	28,23	37,49	110,37	998,09		0
1	3	Итого за день:			1470	45,77	57,03	187,78	1558,65		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	141	
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,12	229	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		
			итого		510	32,05	12,77	64,66	502,15		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	22	
			1 блюдо	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42	

			2 блюдо	Плов из отварной птицы	205	37,2	45,33	41,05	747,09	211	
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116,19	274	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,92	0,47	18,12	76		
			итого		845	49,94	67,62	139,15	1270,6		0
1	4	Итого за день:			1355	81,99	80,39	203,81	1772,75		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	250	7,23	6,67	39,54	246,87		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком(1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			хлеб	Бутерброд с колбасой	45	5,38	6,72	10,45	128,8	367	
			фрукты	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89		
			итого		595	16,9	16,68	91,5	583,36		0
1	5	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	30	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56	
			2 блюдо	Котлета (из мяса птицы)	100	11,02	12,45	7,52	186,09	209	
			гарнир	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235	
			напиток	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,29	0,47	18,12	76		
			итого		840	21,99	26,48	92,95	679,91		0
1	5	Итого за день:			1435	38,89	43,16	184,45	1263,27		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая на молоке	205	6,53	7,03	38,78	244,92	104	
			гор.напиток	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,77	3,93	25,92	153,98	269	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52		
			итого		565	13,13	11,72	88,48	518,7		0
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	31	

2	1	Итого за день:	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37	
2	2	Завтрак	Биточек из говядины	84	6,56	6,69	4,93	106,21		
			Макаронные изделия отварные\соус томатный	150	4,22	7,2	28,79	196,88	227\265	
			Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	283	
			Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			Хлеб ржаной	30	2,29	0,47	18,12	76		
			итого	874	21	32,76	115,28	828,79		0
2	2	Итого за день:	Каша манная молочная жидкая	1439	34,13	44,48	203,76	1347,49		0
				205	6,2	8,05	31,09	222,02	107	
			гор.напиток	200	1,4	1,6	17,34	89,32	269	
			хлеб	45	6,62	9,48	10,06	152	376	
			фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43		
			итого	550	15,12	19,33	66,59	506,34		0
2	2	Обед	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,06	1	
			Суп с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	48	
			Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	10	7,51	160,29	172	
			Рис отварной	100	3,86	8	16	225,18	224	
			Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280	
			Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			Хлеб ржаной	30	2,29	0,47	18,12	76		
			итого	840	34,45	35,79	105,6	925,41		0
2	2	Итого за день:		1390	49,57	55,12	172,19	1431,75		0
2	3	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,23	6,67	39,54	246,87	53	
			гор.напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			хлеб	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381	
			Бутерброд с повидлом(1 вариант)							
			Банан	100	1,5	0,1	21,8	89		
			итого	610	13,24	14,16	113,95	630,86		0

[illegible]

2	5	Обед	итого		550	14,61	17,48	74,75	521,65		0
			закуска	Салат витаминный							
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой(свежей)	100	1,26	10,14	8,32	129,26	2	
			2 блюдо	Рагу из овощей	250	13,21	4,11	6,7	116,24	50	
			гарнир		205	3,72	14,87	22,57	238,99	92	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,36	13,98	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,29	0,47	18,12	76		
			итого		845	23,47	29,95	97,58	742,08		0
2	5	Итого за день:			1395	38,08	47,43	172,33	1263,73		0
			Среднее значение за период:								
					1405,4	46,69	57,877	191,85	1479,13		#ДЕЛ/0!