

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	85,55
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		85,55
1	3	Обед 3 день									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
1	3	Итого за день:									
			итого		810	25,5	29,17	118,25	853,75		0
					1310	40,31	45,28	205,22	1405,85		85,55
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	85,55
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		85,55
1	4	Обед 4 день									
			закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10	51,5	574	
1	4	Итого за день:	булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		835	32,12	26,98	107,3	795,6		0
					1386	51,24	49,82	161,02	1335,3		85,55

[illegible]

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	85,55
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		585	20,55	21,82	77,45	543,4		85,55
		обед 7 день	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		855	38,17	53,67	122,35	966		0
2	7	Итого за день:			1440	58,72	75,49	199,8	1509,4		85,55
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	85,55
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		85,55
2	8	Обед 8 день	1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		815	32,7	24,87	95	753,2		
			Итого за день:		1515	52,22	36,47	185,34	1305,3		

2	9	Завтрак 9 день	2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 170/30	180	28,44	9,54	32,22	327,00	286	85,55
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		520	37,84	15,54	66,06	556,4		85,55
2	9	Обед 9 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	138,2	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		870	24,96	25,8	125,98	845,45		0
2	9	Итого за день:			1390	62,8	41,34	192,04	1401,85		85,55
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	85,55
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		85,55
2	10	Обед 10 день									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	22,44	15,28	112,41	681,2		0
2	10	Итого за день:			1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		85,55
		Среднее значение за период:			1399,1	49,628	47,316	197,706	1404,371		85,55

Завтрак и обед

не менее

	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	
СанПин	1200	46,2	47,4	201	1410	

Факт	1407	48,9	48	199,4	1410	
%	117	106	100	99,2	100	

|

□

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ "Пушкинская СШ"
В.В.Калюжная

Директор

Пр №360 от 26.12.2025

возрастная категория : 12-18 лет на 2026 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	12,18	15,43	32,80	301,00	204	
			Напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		630	18,28	18,34	93,61	587,6		0
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6	8,26	92,8	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			итого		920	36,37	43,24	139,17	1048,05		0
	1	Итого за день:			1550	54,65	61,58	232,78	1635,65		0
1	2										
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,2	14,4	22,79	315,3	223	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			фрукты	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	
			итого		570	22,5	21,77	79,12	645,8		0
	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12,4	14,75	15,25	244,4	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,04	29,46	182,88	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			итого		910	28,38	27,34	121,93	857,23		0
	2	Итого за день:			1480	50,88	49,11	201,05	1503,03		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		550	21,01	20,91	102,85	643,4		0
	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		935	30,94	33,28	143,2	1015,05		0
	3	Итого за день:			1485	51,95	54,19	246,05	1658,45		0
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			2 блюдо	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		616	22,84	23,38	74,8	603,4		
		Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		950	33,43	31,24	113,12	867,2		0
	4	Итого за день:			1566	56,27	54,62	187,92	1470,6		

1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		695	27,53	32,42	119,03	772,7		
		Обед									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		850	26,21	15,86	124,42	739,05		0
	5	Итого за день:			1545	53,74	48,28	243,45	1511,75		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		630	20,65	17,84	132,03	726,4		0
		Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	156	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 100/5	105	16,64	16	15,54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			итого		910	32,85	31,17	128,71	995,79		0
	6	Итого за день:			1540	53,5	49,01	260,74	1722,19		0

2	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		690	24,28	25,6	99,9	646,1		0
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	115,75	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		970	42,78	56,05	148,12	1097,55		0
	7	Итого за день:			1660	67,06	81,65	248,02	1743,65		0
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		790	23,59	13,17	116,3	646		0
		Обед									
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		880	34,06	27,4	101,37	799,15		
	8	Итого за день:			1670	57,65	40,57	217,67	1445,15		

2	9	Завтрак	2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 170/30	200	31,60	10,60	35,80	364,00	286	0
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		540	41	16,6	69,64	593,4		0
	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	138,2	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		995	27,71	31,03	135,12	945,85		0
	9	Итого за день:			1535	68,71	47,63	204,76	1539,25		0
2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		690	21,97	27,53	112,36	767,3		0
	10	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	0
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	100	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		890	25,18	16,6	129,6	732,35		0
	10	Итого за день:			1580	47,15	44,13	241,96	1499,65		0
		Среднее значение за период:			1561,1	56,156	53,077	228,44	1572,937		#DIV/0!






