

Школа **БМАОУ СОШ № 8**

Утвердил: должность

Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Гарькавенко

Возрастная категория

дата

День недели	Неделя	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,8	6,4	34,5	219	2/4	9,89	
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86	
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом и сыром	40	3,4	5,2	11,8	109	3/13	7,69	
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	-	7,80	
			<i>итого</i>					11,6	12,1	67,8	414	
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,7	3	-	3,72	
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	250	4,0	6,3	12,5	121	10/2	9,11	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	11,1	8,4	187	5/9	18,88	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,3	34,1	187	46/3	5,39	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,7	1,2	11		1,07	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15	
				Соус томатный	20	0,2	0,7	1,2	11			
			<i>итого</i>					30,0	23,7	84,2	659	
1	1	Итого за день:				41,6	35,7	152,0	1072,6		66,7	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,9	15,0	43,5	344	8/3	18,64
				Батон витаминизированный с сыром	30	3,8	2,8	13,3	94	2/13	5,27
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	5,27
			фрукты								
			<i>итого</i>			15,5	18,2	80,2	539		30,04
2	1	Обед	закуска	Суп картофельный с клецками	210	3,2	2,5	16,2	99	18/2/1	4,83
			1 блюдо	Плов из мяса кур	180	15,9	8,8	34,6	280	4/9	32,86
			2 блюдо	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	0,68
			гарнир	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			напиток	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			26,1	13,0	91,5	572		40,67
2	1	Итого за день:			41,6	31,2	171,7	1111,1		70,7	

3	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с лапшой	250	6,6	6,5	20,2	164	24/2	12,05
				Печенье	30	2,3	2,9	23,0	127	-	2,74
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90
			хлеб	Батон	30	2,4	1,1	17,7	90	-	2,25
			фрукты	Повидло яблочное	20	0,1	0,0	13,2	50	-	1,97
				<i>итого</i>				11,4	10,5	83,9	470
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	2,7	4,8	10,2	91	2/2	6,03
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса курицы	90	12,3	10,5	3,3	157	13/8	28,05
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	171	39/3	1,92
			напиток	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	47	6/10	0,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
				<i>итого</i>				28,5	18,7	86,1	604
3	1	Итого за день:			39,9	29,2	170,0	1074,1		59,9	

4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,7	6,1	48,8	279	9/4	11,70
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом	50	2,0	5,0	14,8	113	1/13	6,38
			фрукты								
			<i>итого</i>			9,8	11,2	73,5	430		18,94
4	1	Обед	закуска	Помидор	20	0,2	0,0	1,0	5	-	0,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2,6	3,1	7,4	65	6/2	6,07
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	10,9	14,1	2,6	181	9/8	14,87
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,6	38,2	200	43/3	7,68
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			<i>итого</i>			24,3	22,4	85,3	628		32,82
4	1	Итого за день:			34,0	33,5	158,7	1058,2		51,8	

5	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	17,2	2,5	222	2/6	24,48
				Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90
			гор.напиток	Батон витаминизированный с сыром	40	2,4	1,1	17,7	90	-	2,25
			хлеб	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58	-	9,36
			фрукты								
			<i>итого</i>			17,5	18,7	43,9	410		37,99
5	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,8	2,2	20,8	112	18/2	3,08
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,5	10,1	10,5	173	37/8	0,59
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	3,9	22,1	135	3/3	8,67
			напиток	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб бел.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			хлеб черн.	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38
			<i>итого</i>			24,2	17,8	102,6	646		17,02
5	1	Итого за день:			41,7	36,6	146,6	1055,2		55,0	

6	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,2	5,5	40,5	231	9/4	11,45
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом	50	2,0	5,0	14,8	113	1/13	6,38
			фрукты								
			<i>итого</i>			7,3	10,6	65,1	382		18,69
6	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0,4	1,8	1,5	23	8/1	3,26
			1 блюдо	Уха рыбацкая	200	4,9	2,6	12,0	89	34/2	10,18
			2 блюдо	Биточки из мяса кур	90	13,9	7,9	8,5	160	5/9	26,67
			гарнир	Соус томатный	30	0,3	1,2	1,8	19		0,52
			напиток	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,3	34,1	187	46/3	5,39
			хлеб бел.	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			<i>итого</i>			32,5	18,5	107,1	704		50,70
6	1	Итого за день:			39,7	29,0	172,2	1085,7		69,4	

7	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с яблоками с маслом сливочным	250	8,3	6,2	44,8	265	13/4	14,93
			гор.напиток	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	40	29/10	1,95
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом	30	2,0	5,0	14,8	113	1/13	6,38
			фрукты								
				Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,8	0,3	13,6	62	-	
			<i>итого</i>			12,3	11,6	83,3	480		23,26
7	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	210	5,7	5,2	19,5	143	16/2	4,88
			2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	90	10,2	23,9	3,1	267	12/8/1	26,03
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,6	38,2	200	43/3	7,68
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
<i>итого</i>			27,3	34,3	110,2	836		43,27			
7	2	Итого за день:			39,6	45,9	193,4	1315,9		66,5	

8	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	19,1	10,3	32,3	299	8/5	30,73
											0,00
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86
			хлеб	Батон	50	2,0	0,9	14,8	75	-	1,88
			фрукты	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	49	-	0,98
			<i>итого</i>			21,5	11,6	68,5	461		34,45
8	2	Обед	закуска	Помидор	20	0,2	0,0	1,0	5	-	0,00
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	2,9	4,9	10,2	93	2/2	6,41
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса курицы	90	12,3	10,5	3,3	157	13/8	28,05
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	171	39/3	1,92
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			<i>итого</i>			28,8	18,8	85,0	603		40,58
8	2	Итого за день:			50,4	30,4	153,5	1063,9		75,0	

9	2	Завтрак	гор.блюдо								
				Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	6,6	42,1	251	15/4	1,61
			гор.напиток	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	40	29/10	1,95
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом и сыром	45	3,4	4,9	11,8	106	3/13	4,69
			фрукты								
			<i>итого</i>			11,0	11,5	64,0	397		8,25
9	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	210	6,4	7,6	16,1	158	14/2	9,76
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	90	11,1	7,4	4,5	127	4/7	1,42
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	133	3/3	4,32
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			<i>итого</i>			28,5	20,4	92,0	643		20,18
9	2	Итого за день:			39,4	31,9	156,0	1039,9		28,4	

10	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,5	5,0	39,0	235	47/3	9,50	
												1,90
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10		1,88
			хлеб	Батон	25	2,0	0,9	14,8	75	-		0,98
			фрукты	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	49	-		
			<i>итого</i>				11,0	6,4	75,2	398		
10	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый	220	9,2	4,0	23,6	159	28/2	4,81	
			2 блюдо	Плов из мяса свинины	180	15,9	8,8	34,6	280	4/9	27,21	
			гарнир									8,67
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	0,68	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15	
<i>итого</i>				32,1	14,5	98,9	633			43,67		
10	2	Итого за день:			43,1	20,8	174,1	1030,6			57,9	

Утверждаю
Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

_____ Гарькавенко К.В.

Согласовано
Директор БМАОУ СОШ № 8

_____ Цуканов М.Ю

Примерное 10-ти дневное меню для
учащихся БМАОУ СОШ № 8
на летний период работы 2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807191

Владелец Цуканов Максим Юрьевич

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026