Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 73

_____ Фомина Н.В.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Школьное питание»

_____ Вострокнутова А.Э.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов

МБОУ «Средняя школа № 73»

детей с ограниченными возможностями

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые

Г. Архангельск 2025 г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая	0,250	5,04	7,63	31,04	214
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	685	Чай с сахаром	0,210(200/10	0,1	0,02	10	40
		Итог по группе	0,510	7,28	11,73	63,76	388
Обед							
2	7	Салат из белокачанной капусты и свёклы	0,60	1,40	4,20	5,1	67
3	143.	Суп с макаронами, картофелем	0,200	5,9	4,38	16,2	126
4	438.	Азу	0,200	14	27,50	20,76	398
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
7	635	Компот из свежих яблок	0,200	0,12	0,08	11,76	49
		Итог по группе	0,700	28,52	37,16	98,92	844

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша геркулесовая жидкая	0,250	12,56	13,46	41,85	339
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
		Итог по группе	0,510	14,80	17,56	74,29	513
Обед							
1	078	Икра морковная	0,060	1,22	3,07	6,33	52
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	443.	Плов со свининой	0,200	14,65	29,08	36,63	505
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
6	631.	Напиток из шиповника	0,200	0,16	0,04	12,1	50
		Итог по группе	0,700	28,05	35,77	118,18	918

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша пшенная жидкая	0,250	10,34	10,3	42,71	306
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	686	Чай с лимоном	0,213(200/10/3)	0,16	0,03	13,2	54
		Итог по группе	0,513	12,64	14,44	78,62	494
Обед							
1	124.	Щи из св. капусты	0,200	5,21	4,94	6,18	97
2	468	Котлеты "Здоровье" с соусом томатным со сметаной	0,090(60/30)	19	15,53	14,52	274
3	67	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и св. помидор	0,170(150/20)	8,55	7,23	41,18	271
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
6	639	Компот из сухофруктов	0,200	0,44	0,05	18,76	78
		Итог по группе	0,700	40,30	28,75	125,74	924

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба	0,250	8,75	9,14	45,03	298
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210	0,1	0,03	9,72	39
		Итог по группе	0,510	10,99	13,24	77,47	471
Обед							
1	078	Икра свекольная	0,060	1,42	2,76	7,48	61
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	2,11	2,28	9,25	76
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
6	505	Кисель с витаминами	0,200	0	0,00	23,5	95
		Итог по группе	0,720	27,76	28,59	106,23	781

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша ячневая жидкая	0,250	8,81	8,69	40,79	277
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	685	Чай с шиповником	0,210(200/10)	0,16	0,04	10,6	50
		Итог по группе	0,510	11,11	12,80	74,13	461
Обед							
2	110.	Борщ со сметаной	0,200	2,26	2,90	5,62	66
3	451.	Котлеты мясные с соусом молочным	0,100(70/30)	13,89	16,86	13,86	263
4	508,576	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со св. огурцом	0,170(150/20)	3,65	7,93	38,15	238
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
7	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
		Итог по группе	0,720	27,04	28,71	115,19	824

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая	0,250	5,04	7,63	31,04	214
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	685	Чай с сахаром	0,210(200/10	0,1	0,02	10	40
		Итог по группе	0,510	7,28	11,73	63,76	388
Обед							
1	4/1	Салат из б/к капусты с кукурузой, луком и р/м	0,060	1,00	4,00	6,20	64
2	137.	Суп картофельный с рыбой	0,200	6,00	2,50	11,77	107
3	485	Голубцы ленивые с соусом томатным	0,120(80/40)	13,00	12,60	19,66	212
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,20	28,71	200
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
7	631.	Напиток из шиповника	0,200	0,16	0,04	12,1	50
		Итог по группе	0,770	32,57	26,34	123,54	837

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,250	8,75	9,14	45,03	298
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210	0,1	0,03	9,72	39
		Итог по группе	0,510	10,99	13,24	77,47	471
Обед							
1	078	Икра морковная	0,060	1,22	3,07	6,33	52
2	135.	Суп из овощей	0,200	5,2	5,15	9,81	107
3	443.	Плов со свининой	0,200	14,65	29,08	36,63	505
	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
5	635	Компот из свежих яблок	0,200	0,12	0,08	11,76	49
		Итог по группе	0,700	28,29	38,38	109,63	917

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша геркулесовая жидкая	0,250	12,56	13,46	41,85	339
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
4	685	Чай с сахаром	0,210	0,1	0,02	10	40
		Итог по группе	0,510	14,80	17,55	74,57	514
Обед							
1	7	Салат из белокачанной капусты и свёклы	0,060	1,40	4,20	5,10	67
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200	5,39	5,29	15,98	128
3	388.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,100(60/40)	6,79	9,49	21,08	195
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,39	38,15	238
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,30	0,60	20,50	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,80	0,40	24,60	117
7	639	Компот из сухофруктов	0,200	0,44	0,05	18,76	78
		Итог по группе	0,750	24,77	27,42	144,17	910

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша пшенная	0,250	10,34	10,3	42,71	306
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	686	Чай с шиповником	0,220	0,04	0,03	10,4	50
		Итог по группе	0,520	12,52	14,44	75,82	490
Обед							
1	078	Икра свекольная	0,060	1,42	2,76	7,48	61
2	124.	Щи из св. капусты	0,200	5,21	4,94	6,18	97
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,070	9,28	13,37	7,12	187
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,20	28,71	200
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
7	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
		Итог по группе	0,720	28,46	28,29	107,05	803

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			
				белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,250	7,38	11,17	45,42	313
2	2	Выпечное изделие	0,050	2,14	4,08	22,72	134
3	686	Чай с лимоном	0,213(200/10/3)	0,16	0,03	13,2	54
		Итог по группе	0,513	9,68	15,27	81,34	501
Обед							
1	20.2	Салат из св. помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	110.	Борщ со сметаной	0,200	2,41	3,05	5,62	67
3	329.	Бигус	0,200	14,5	31,10	11,13	389
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,020	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	3,8	0,40	24,6	117
6	505.	Кисель с витаминами	0,200	0	0,00	18,4	74
		Итог по группе	0,700	24,50	39,23	81,81	780