Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 73

_____ Фомина Н.В.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Школьное питание»

_____Вострокнутова А.Э.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
Для обучающихся в МБОУ «Средняя школа № 73» в возрасте 7-11 лет
Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые

Г. Архангельск 2026 г.

1 неделя понедельник

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	311	Каша рисовая жидкая	200	5	6	31	194
2	003	Бутерброд с сыром	50	5	8	18	161
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	4	4	14	108
4	627	Яблоки свежие	60	0	0	6	28
Итого			510	15	17	69	491
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	132	Рассольник ленинградский	200	6	10	15	171
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	10	18	0	208
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	3	4	18	123
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	0	0	12	48
Итого			720	25	33	79	724

1 неделя вторник

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	078	Икра морковная	60	1	3	6	52
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200	9	12	48	318
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	3	0	16	70
4	686	Чай с лимоном	200	0	0	10	43
Итого			500	13	15	81	482
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	5	7	18	155
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0	7	33
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	9	4	11	123
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и кукуруза консервированная	170	3	6	24	165
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78
Итого			820	25	18	114	729

1 неделя среда

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	311	Каша геркулесовая жидкая	200	8	9	28	226
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	55	3	5	28	162
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	2	1	12	68
4	627	Апельсины свежие	50	0	0	4	22
Итого			505	13	15	72	478
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200	5	4	7	91
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100	11	23	3	275
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с консервированным помидором.	180	3	8	16	147
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	0	0	24	95
Итого			760	25	36	85	783

1 неделя четверг

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	9	10	11	165
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	0	2	3	35
3	520	Пюре картофельное	150	3	5	19	133
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105
Итого			510	19	19	70	531
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200	6	12	10	174
2	431	Печень по-строгановски	90	12	7	5	132
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170	9	6	39	246
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48
Итого			740	33	26	102	775

1 неделя пятница

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	311	Каша пшенная жидкая	200	7	7	28	204
2	001	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171
3	337	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210	0	0	10	39
Итого			500	15	20	59	477
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	078	Икра из кабачков	60	1	3	4	44
2	139	Суп картофельный с горохом	200	7	4	16	132
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13	16	24	286
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	0	0	16	71
Итого			740	27	24	96	707

2 неделя понедельник

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	7	6	28	197
2	001	Бутерброд с маслом	40	2	8	16	145
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	4	4	14	108
4	627	Яблоки свежие	60	0	0	6	28
Итого			500	14	18	64	477
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	135	Суп из овощей	200	5	6	9	113
2	301	Цыплята тушеные	90	11	12	4	166
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180	4	5	41	220
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	0	0	12	48
Итого			750	26	24	101	721

2 неделя вторник

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	366	Запеканка из творога	150	26	18	20	355
2	618	Соус вишневый	40	0	0	12	51
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
4	685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
5	627	Апельсины свежие	70	1	0	6	30
Итого			500	30	18	67	566
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	6	3	15	122
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100	10	11	11	186
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с консервированным помидором	160	8	5	35	217
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	633	Компот из яблок и клубники	200	0	0	11	47
Итого			740	29	21	108	747

2 неделя среда

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	311	Каша Дружба жидкая	200	6	6	30	198
2	001	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171
3	337	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210	0	0	10	39
Итого			500	14	19	61	471
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	078	Икра морковная	60	1	3	6	52
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200	6	12	10	174
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	12	12	28	260
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78
Итого			720	25	28	99	739

2 неделя четверг

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	305	Котлеты рубленые из цыплят	70	12	8	10	169
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	0	2	3	35
3	520	Пюре картофельное	150	3	5	19	133
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	3	0	16	70
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	2	1	12	68
Итого			500	20	17	61	474
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200	7	6	7	115
2	468	Оладьи из печени	90	14	14	11	210
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	0	4	0	33
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные с соленым огурцом	150	5	5	30	174
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	0	0	12	51
Итого			725	32	29	96	757

2 неделя пятница

Завтрак							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	311	Каша ячневая жидкая	200	6	6	27	184
2	003	Бутерброд с сыром	45	5	7	15	148
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105
4	627	Бананы свежие	70	1	0	15	67
Итого			515	15	16	75	505
Обед							
№ п/п	**№ рец**	**Наменование**	**Вес блюда (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**ЭЦ (ккал)**
1	078	Икра свекольная	60	1	3	7	61
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200	7	9	14	172
3	276	Жаркое по-домашнему	180	11	24	21	356
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	3	0	16	80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	3	0	20	94
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48
Итого			720	25	37	91	812