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 от 12 лет и старше,
Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые

Г. Архангельск 2026 г.

1-я неделя / понедельник

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	250	6,23	7,13	38,42	242,92
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50	2,38	4,53	25,24	149,15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	4,44	3,6	14,14	107,52
4	627	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итого			13,45	15,65	87,6	546,59	546,59
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	250	7,29	13,26	18,22	218,46
2	277	Гуляш из отварного мяса	100	11,24	19,44	-	231,12
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	180	3,96	5,04	21,29	149,33
4	500	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	634	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	0,12	0,03	11,57	47,70
Итого			29,71	38,76	95,48	864,62	864,61

1-я неделя / вторник

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	1,22	3,07	6,33	52,42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	240	11,38	14,09	57,91	381,33
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210	0,04	0,01	9,71	39,28
Итого			15,28	17,65	89,79	553,43	553,43
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	5,4	6,68	18,11	155,25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,08	0,12	6,79	32,78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	130	11,8	5,26	14,02	150,27
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец	200	3,69	7,12	26,26	188,80
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого			29,51	20,23	128,34	823,26	823,26

1-я неделя / среда

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	100	12,41	10,27	4,38	168,87
2	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,61	4,33	37,74	204,21
3	576	Гарнир из консервированных помидоров	30	0,33	0,03	1,05	6,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,3	12,42	68,30
6	627	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,00
Итого			21,54	16,6	79,53	570,79	570,78
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	5,19	5,15	9,13	107,34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	120	14,51	29,48	2,9	348,24
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с консервированным помидором	180	3,07	7,65	16,19	147,13
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	700	Напиток клюквенный	200	0,08	0,03	10,01	42,34
Итого			29,94	43,3	82,64	863,05	863,05

1-я неделя / четверг

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	100	11,9	9,19	13,81	183,20
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	0,59	2,93	3,34	43,17
3	520	Пюре картофельное	180	3,75	5,62	22,49	159,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,56	17,64	105,10
Итого			22,27	20,79	73,13	570,87	570,87
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	250	8,02	14,67	12,24	217,88
2	431	Печень по-строгановски	100	12,87	7,91	5,83	146,12
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и горошек консервированный	180	9,79	6,54	42,71	268,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,07	11,98	48,26
Итого			37,85	30,18	117,15	898,25	898,26

1-я неделя / пятница

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	14,8	29,38	34,31	466,56
2	601	Соус сметанный с томатом	50	0,87	1,71	3,65	33,91
3	576	Гарнир из соленых огурцов	30	0,24	0,03	0,51	3,90
4	685	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	8,99	36,19
Итого			18,59	31,61	63,3	620,96	620,96
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	0,69	2,93	3,99	44,46
2	139	Суп картофельный с горохом	250	9,56	5,79	20,17	170,71
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	16,85	19,9	29,84	357,31
4	500	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	505	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	200	-	-	23,5	95,00
Итого			34,2	29,61	121,89	885,48	885,48

2-я неделя / понедельник

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	230	7,61	7,09	32,43	226,10
2	001	Бутерброд с маслом	50	3,08	8,41	20,69	170,90
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	4,44	3,6	14,14	107,52
4	627	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итого			15,53	19,5	77,07	551,52	551,52
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	250	2,8	5,97	11,66	110,59
2	301	Цыплята тушеные	100	12,54	13,23	4,38	184,01
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180	4,01	4,63	40,59	220,43
4		Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5		Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	0,12	0,03	11,57	47,70
Итого			26,56	24,87	112,61	780,72	780,73

2-я неделя / вторник

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	26,31	17,79	20,26	355,17
2	618	Соус вишневый	40	0,08	0,02	12,45	50,73
3	пром	Батон нарезной порция	50	3,75	1,45	25,7	131,00
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210	0,04	0,01	9,71	39,28
5	627	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,00
Итого			31,08	19,47	76,22	619,18	619,18
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	7,73	4,19	19,06	152,35
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100	9,57	11,35	11,1	186,46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с горошком консервированным	180	9,79	6,54	42,71	268,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	633	Компот из яблок и клубники	200	0,08	0,06	11,34	46,66
Итого			34,27	23,14	128,6	871,47	871,47

2-я неделя / среда

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	80	10,62	9,95	6,73	152,40
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	0,59	2,93	3,34	43,17
3	237	Рис с овощами	180	4,12	5,37	39,32	221,82
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	686	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	10,2	42,56
Итого			18,07	18,75	75,43	540,34	540,35
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	100	2,04	5,11	10,55	87,37
2	110	Борщ с капустой и картофелем	250	8,02	14,67	12,24	217,88
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	200	13,05	13,04	31,45	287,24
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого			30,65	33,86	117,39	888,65	888,65

2-я неделя / четверг

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	10,3	4,62	6,79	112,46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	1,15	7,61	1,38	78,47
3	520	Пюре картофельное	180	3,75	5,62	22,49	159,00
4	576	Гарнир из соленых огурцов	30	0,24	0,03	0,51	3,90
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,56	17,64	105,10
Итого			21,48	20,93	64,66	539,33	539,33
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	8,69	7,38	9,13	143,84
2	468	Оладьи из печени	100	15,7	15,53	12,43	233,16
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные и консервированный помидор	180	6,2	5,85	37,19	214,82
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	12,13	50,70
Итого			37,89	33,46	115,35	893,56	893,57

2-я неделя / пятница

Завтрак							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	240	24,13	12,97	38,43	357,42
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	2,64	0,48	15,84	80,40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,3	12,42	68,30
4	627	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	67,20
Итого			29,47	15,1	81,39	573,32	573,32
Обед							
№ п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	100	2,37	4,6	12,47	102,44
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	250	6,74	8,1	18,08	177,99
3	276	Жаркое по-домашнему	200	12,46	26,69	23,71	396,06
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,07	11,98	48,26
Итого			28,75	40,46	110,63	942,76	942,75