

Согласовано:
Директор МБОУ СШ №35


Сидорук Е. А.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»


Вострокнутова Е. Ф.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся в МБОУ СШ №35
в возрасте старше 12 лет,
зимний, летний периоды взаимозаменяемые

г. Архангельск, 2025 г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая	0,250	6,30	9,54	38,80	268
2	2	Бутерброд с повидлом	0,040(30/10)	2,14	4,08	22,72	134
3	685	Чай с сахаром	0,210	0,1	0,02	10	40
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,40	9,8	47
Итог по группе			0,550	8,94	14,03	81,32	489

Обед

2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250	7,4	5,48	20,3	158
3	388.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,100(60/40)	7,38	5,48	20,25	158
4	321,6	Сложный гарнир: пюре картофельное со св. белокочанной капустой	0,180(120/60)	3,75	6,54	22,56	167
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
7	635	Компот из свежих яблок и ягод	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итог по группе			0,830	25,72	18,57	119,92	735

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499. 587	Котлеты рубленые из цыплят, Соус томатный	0,100	10,94	8,96	11,37	178
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,37	7,44	34,45	240
4	576	Гарнир из св. огурца	0,020	0,14	0,02	0,38	2
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	93
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210	0,1	0,03	9,72	39
Итог по группе			0,550	20,59	16,77	75,60	552
Обед							
1	078	Икра морковная	0,100	2,03	5,12	10,55	87
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,23	22,53	134
3	438.	Азу	0,200	14	27,50	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итог по группе			0,850	29,44	36,88	111,04	873

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,31	18,38	22,79	354
2	1025	Молоко, сгущённое с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,7	99
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	686	Чай с лимоном	0,220	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,20	8,1	43
		Итог по группе	0,550	28,53	22,32	81,30	654,75
Обед							
1	7	Салат из белокочанной капусты и свёклы	0,100	2,33	7,00	8,5	112
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250	6,51	6,18	7,73	121
3	468	Оладьи из печени	0,100	18	13,98	12,56	250
4	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
5	67	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,26	8,68	49,41	325
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
8	639	Компот из сухофруктов	0,200	0,44	0,05	18,76	78
		Итог по группе	0,960	44,98	38,43	144,02	1114

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277	Гуляш из отварного мяса	0,100	10,20	20,00	4,43	243
2	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,38	9,52	45,78	286
3	156	Гарнир из св. помидора	0,020	0,33	0,06	1,14	7
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685	Чай с шиповником	0,220	0,16	0,04	10,6	50
		Итог по группе	0,560	18,11	29,93	81,66	679
Обед							
2	110.	Борщ со сметаной	0,250	2,83	3,63	7,03	83
3	451.	Котлеты мясные с соусом молочным	0,100(70/30)	13,89	16,86	13,86	263
4	541,576	Сложный гарнир: рагу овощное (3-й вариант) с соленым огурцом	0,180(160/20)	3,29	7,25	18,23	152
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
7	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
		Итог по группе	0,830	27,25	28,76	96,68	755

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба	0,250	7,03	7,09	37,70	245
2	1	Бутерброд с маслом	0,050(40/10)	2,29	12,14	13,86	177
3	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,60	0,28	63
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210	0,1	0,03	9,72	39
Итог по группе			0,550	14,49	23,86	61,56	524

Обед							
1	078	Икра свекольная	0,100	2,37	4,60	12,4667	102
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,56	95
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,220	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0,00	23,5	95
Итог по группе			0,830	29,23	31,00	113,53	841

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая	0,250	6,30	9,54	38,80	268
2	2	Бутерброд с повидлом	0,40(30/10)	2,14	4,08	22,72	134
3	685	Чай с шиповником	0,220	0,16	0,04	10,6	50
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,40	9,8	47
Итог по группе			0,610	9,00	14,05	81,95	499
Обед							
1	576	Гарнир из овощей	0,100	1,97	0,10	6,40	35
2	137.	Суп картофельный с рыбой	0,250	7,50	3,13	14,71	134
3	485	Голубцы ленивые с соусом томатным	0,100(60/40)	9,47	3,23	21,11	169
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,37	7,44	34,45	240
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
7	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итог по группе			0,930	13,63	8,48	91,65	494

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277	Гуляш из отварного мяса	0,100	10,20	20,00	4,43	243
2	67	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,26	8,68	49,41	325
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4		Печенье сахарное	0,030	2,22	2,82	21,94	122
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210	0,1	0,03	9,72	39
Итог по группе			0,560	25,82	31,85	105,17	822

Обед

1	078	Икра морковная	0,100	2,03	5,12	10,55	87
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250	6,5	6,44	12,26	134
3	443.	Плов со свининой	0,200	14,65	29,08	36,63	505
	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
5	635	Компот из свежих яблок и ягод	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итог по группе			0,850	30,40	41,71	116,30	979

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436	Жаркое подомашнему	0,250(50/200)	13,00	25,85	28,48	414
2	576.	Гарнир из свежих огурцов и помидоров	0,040	0,36	0,06	1,31	7
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
5	685	Чай с сахаром	0,210	0,1	0,02	10	40
Итог по группе			0,550	17,26	26,33	64,39	578

Обед

1	7	Салат из белокочанной капусты и свёклы	0,100	2,33	7,00	8,5	112
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250	6,74	6,61	19,98	160
3	388.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,100(60/40)	9,07	13,61	28,48	272
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,73	8,54	18,92	182
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
7	633.	Компот из яблок и апельсинов	0,200	0,26	0,12	18,55	78
Итог по группе			0,930	11,09	9,66	82,57	464

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462, 587	Тефтели (2в) мясные, Соус томатный	0,120(80/40)	8,46	12,34	15,12	204
3	576	Гарнир из соленых огурцов	0,020	0,16	0,02	0,34	3
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,38	9,52	45,78	286
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	685	Чай с шиповником	0,220	0,16	0,04	10,6	50
Итог по группе			0,570	15,44	22,15	86,63	612

Обед

1	078	Икра свекольная	0,100	2,37	4,60	12,47	102
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250	6,51	6,18	7,73	121
3	454	Котлеты мясо-карт. по-хлыновски с соусом молочным	0,100(70/30)	10,28	16,20	9,21	219
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,37	7,44	34,45	240
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
7	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0,00	18,4	74
Итог по группе			0,930	32,63	35,42	127,35	961

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша пшенная	0,250	10,77	10,77	44,48	317
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,60	0,28	63
3	1	Бутерброд с маслом	0,050(40/10)	2,29	12,14	13,86	177
4	686	Чай с лимоном	0,220	0,16	0,03	13,2	54
Итог по группе			0,560	18,29	27,54	71,82	611
Обед							
1	20.2	Салат из св. помидоров и огурцов	0,100	0,82	6,80	2,60	77
2	110.	Борщ со сметаной	0,250	3,01	3,81	7,03	84
3	329.	Бигус	0,200	14,5	31,10	11,13	389
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,60	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,40	24,6	117
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0,00	19,4	78
Итог по группе			0,850	25,43	42,71	85,26	831