

Утверждено:

Директор МБОУ «Уемская СШ»

_____ Тюрин И.В..

Разработано:

Директор ИП Козаченко Н.Д.



_____ Козаченко Н.Д.

Основное меню

**Для обучающихся в МБОУ «Уемская СШ»
в возрасте от 7 до 11 лет,
зимний, летний периоды - взаимозаменяемые**

Архангельск 2026 г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,200	6,89	7,69	28,53	213
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	769.	Булочка домашняя	0,060	4,27	7,63	30,95	223
4	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,5	21,55	25,32	77,19	640

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,23	42
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,75	26,93	34,41	102,39	814

полдник

1	0.09	Пряник заварной	0,030	1,77	1,41	22,5	110
2	686	Чай с лимоном	0,210(200/10/5)	0,23	0,05	9,71	40
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,34	2,4	1,76	42,51	197

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	21,55	25,32	77,19	640
Обед	0,75	26,93	34,41	102,39	814
полдник	0,34	2,4	1,76	42,51	197
Итого за день	1,59	50,88	61,49	222,09	1651

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,060	5,61	7,67	6,83	119
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	12,42	17,22	54,65	435

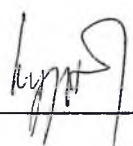
Обед							
1	45.0	Салат из квашеной капусты*	0,060	0,95	3,06	4,94	52
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,200/5	2,25	2,93	9,81	72
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,090	11,31	13,94	3,69	182
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,79	27,07	28,18	105,66	766

полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,45	6,1	44,4	274

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	12,42	17,22	54,65	435
Обед	0,79	27,07	28,18	105,66	766
полдник	0,33	8,45	6,1	44,4	274
Итого за день	1,62	47,94	51,5	204,71	1475

*С 1 марта замена лука репчатого на лук зеленый



1-я неделя / 3. среда

N п/п	№ рецептур ы	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	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итог по группе			0,5	23,65	18,02	74,38	562

Обед

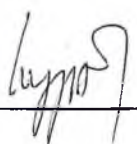
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,82	4,65	16,22	128
3	341.	Котлеты "Школьные"	0,090	13,85	13,57	11,83	242
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
Итог по группе			0,83	30,91	31,18	115,74	885

полдник

1	767.	Булочка ванильная	0,100	7,6	7,35	49,63	315
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
Итог по группе			0,3	12,8	12,55	75,63	489

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	23,65	18,02	74,38	562
Обед	0,83	30,91	31,18	115,74	885
полдник	0,3	12,8	12,55	75,63	489
Итог за день	1,63	67,36	61,75	265,75	1936



1-я неделя / 4. четверг

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	454.	Котлеты по-хлыновски	0,060	7,8	9,32	5,08	136
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	686	Чай с лимоном	0,210(200/10/5)	0,23	0,05	9,71	40
Итог по группе			0,5	16,84	17,95	65,81	501

Обед

1	17.0	Салат из соленых огурцов*	0,060	0,51	4,07	1,56	46
2	110.	Борщ со сметаной и яйцом	0,200/5/20	4,64	6,98	5,71	113
3	478.	Запеканка картофельная	0,200	14,35	8,32	30,29	253
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итог по группе			0,79	26,53	21,58	101	697

полдник

1	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итог по группе			0,34	3,35	3,19	40,44	208

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	16,84	17,95	65,81	501
Обед	0,79	26,53	21,58	101	697
полдник	0,34	3,35	3,19	40,44	208
Итог за день	1,63	46,72	42,72	207,25	1406

*С 1 марта замена лука репчатого на лук зеленый

1-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ рецептур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	489.	Рагу из цыплят-бройлеров	0,200	16,29	18,04	20,82	305
2	576.	Гарнир из соленых огурцов*	0,040	0,32	0,04	0,68	5
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	20,61	18,53	55,84	466
Обед							
1	78.0	Икра свекольная	0,060	1,38	4,37	6,79	75
2	132.	Рассольник ленинградский с птицей	0,200/15	5,51	7,9	16,12	154
3	388.	Котлеты рыбные	0,090	12,2	3,69	8,38	115
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,93	38,15	238
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,83	30,14	26,94	133,93	885
полдник							
1	741.	Ватрушка с повидлом	0,100	5,91	2,4	66,07	306
2	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,3	5,91	2,4	84,47	380

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	20,61	18,53	55,84	466
Обед	0,83	30,14	26,94	133,93	885
полдник	0,3	5,91	2,4	84,47	380
Итого за день	1,63	56,66	47,87	274,24	1731

*Возможна замена на свежий огурец

2-я неделя / 1. понедельник

N п/п	№ реце птур ы	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 (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	7,44	8,64	34,62	247
2	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
3	779	Булочка молочная	0,080	7,24	2,45	41,45	236
4	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,5	23,47	20,91	93,5	679

Обед

1	45.0	Салат из квашеной капусты*	0,060	0,95	3,06	4,94	52
2	127.	Суп с рисом и птицей	0,200/15	5,07	4,52	9,25	111
3	454.	Котлеты по-хлыновски	0,090	11,73	13,97	7,63	204
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,83	30,86	30,73	118,74	889

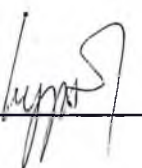
полдник

1	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,34	2,85	3,39	42,14	212

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	23,47	20,91	93,5	679
Обед	0,83	30,86	30,73	118,74	889
полдник	0,34	2,85	3,39	42,14	212
Итого за день	1,67	57,18	55,03	254,38	1780

*С 1 марта замена лука репчатого на лук зеленый



2-я неделя / 2. вторник

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,080	10,05	12,39	3,28	163
2	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
3	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)*	0,020	0,16	0,02	0,34	3
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итог по группе			0,5	16,56	19,9	48,81	451
Обед							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,73	66
2	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
3	443.	Плов	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итог по группе			0,75	24,95	37,17	100,26	869
полдник							
1	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,100	8,05	13,48	52,38	384
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
Итог по группе			0,3	13,25	18,68	78,38	558

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	16,56	19,9	48,81	451
Обед	0,75	24,95	37,17	100,26	869
полдник	0,3	13,25	18,68	78,38	558
Итог за день	1,55	54,76	75,75	227,45	1878

*Возможна замена на свежий огурец

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	341	Котлеты "Школьные"	0,060	9,24	9,04	7,89	162
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,93	38,15	238
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,200	0,25	0,07	10,38	42
Итого по группе			0,5	17,4	19,5	83,65	590

Обед

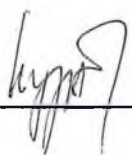
1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,23	42
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,12	5,23	6,18	99
3	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	0,090	8,56	1,99	3,33	64
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,79	23,58	17,99	92,46	624

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,33	8,05	6,2	47,2	283

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	17,4	19,5	83,65	590
Обед	0,79	23,58	17,99	92,46	624
полдник	0,33	8,05	6,2	47,2	283
Итого за день	1,62	49,03	43,69	223,31	1497



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	478.	Запеканка картофельная с птицей	0,170	13,03	15,09	25,12	294
2	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,84	1,6	4,82	32
3	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,020	0,2	0	1,1	5
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,5	18,07	17,14	65,66	488

Обед

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом*	0,060	0,96	5,11	5,02	70
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5	2,64	3,19	15,98	94
3	437	Гуляш из отварного мяса	0,090(45/45)	9,35	15,51	2,41	183
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
Итого по группе			0,79	25,59	32,27	108,59	808

полдник

1	0	Сушка простая	0,020	2,14	0,24	14,24	68
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	2,74	0,69	34,06	155

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	18,07	17,14	65,66	488
Обед	0,79	25,59	32,27	108,59	808
полдник	0,33	2,74	0,69	34,06	155
Итого за день	1,62	46,4	50,1	208,31	1451

*С 1 марта замена лука репчатого на лук зеленый

2-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и маслом	0,160	9,63	13,09	26,92	273
2	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
4	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,51	13,77	13,66	64,44	449

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	143.	Суп с макаронами и картофелем	0,200	2,83	2,4	16,2	93
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,200(50/150)	15,56	20,5	19	315
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,75	26,2	26,95	102,16	731

полдник

1	773.	Булочка "Веснушка"	0,100	7,76	10,85	50,26	348
2	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,3	7,76	10,85	68,66	422

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,51	13,77	13,66	64,44	449
Обед	0,75	26,2	26,95	102,16	731
полдник	0,3	7,76	10,85	68,66	422
Итого за день	1,56	47,73	51,46	235,26	1602

Итого за период	16,12	524,66	541,36	2322,75	16407
-----------------	-------	--------	--------	---------	-------