

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургская школа № 9»



Утверждаю
Директор

Н.В.Якушевская
(Ф.И.О. руководителя)

Примерное двухнедельное меню

Для возрастной группы 7-11 лет

2025-2026 учебный год

517/2004	Макароны отварные с овощами	150	179,57	6,68	4,65	27,75
638/1996	Компот	200	48,40	0,00	0,00	11,90
	Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
	Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого	770	792,22	44,51	39,58	100,75

среда 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
	302/2004	Каша пшенная молочная с маслом	155	176,00	5,30	6,20	24,10
	ткк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		мандарин	150	43,20	0,72	0,00	10,98
		Йогурт	125	66,96	5,13	1,88	7,38
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	700	548,94	18,93	13,16	90,79
ОБЕД	ткк	Салат из св огурцов и помидор	60	60,75	1,05	6,52	2,00
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	205	102,32	5,52	2,80	13,76
	436/2004	Жаркое по домашнему	200	323,00	20,10	19,10	17,10
	ткк	Компот	200	58,00	0,05	0,00	27,05
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	735	696,07	30,82	28,90	93,38

четверг 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Ряженка	150	77,7	2,8	2,5	11
	362/2004	Пудинг из творога со сгущ молоком	220	258,50	23,80	25,40	25,75
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,00	0,00	9,90
		яблоко	120	43,20	0,72	0,00	10,98
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	755	576,18	31,50	29,28	90,48
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	60	95,25	1,93	9,75	6,50

110/2004	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	205	71,92	4,08	2,48	8,32
443/2004	Плов из говядины	200	407,20	22,90	18,60	45,30
	Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
	Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
	Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого	735	820,37	34,01	31,31	116,99

пятница 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнно	15	37,50	2,78	2,84	0,00
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	155	168,00	9,85	12,00	22,65
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,00	0,00	9,90
		Пирожное	38	66,20	3,75	2,15	10,30
		Банан	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	678	595,48	21,59	22,47	99,15
ОБЕД	81/1982	Салат из св капусты	60	51,54	1,09	4,80	7,19
	134/2004	Суп крестьянский с мясом	200	100,48	5,92	13,20	12,00
	400/2004	Биточки рыбные	90	253,00	28,40	16,80	6,56
	520/2004	Пюре картофельное	150	155,00	4,12	6,75	22,75
	тк	Кисель	200	95,00	0,00	0,00	23,50
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	770	807	44	42	105

понедельник 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционнно	15	87,90	7,80	2,20	0,00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	155	156,22	4,89	6,70	19,09
ЗАВТРАК	тк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	30,68
		яблоко	150	43,20	0,72	0,00	10,98

		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	590	612,10	20,88	21,50	93,65
ОБЕД	21/2001	Салат из моркови с орехами	60	117,20	1,08	9,58	5,82
	168/2004	Суп пюре из разных овощей	200	85,17	2,57	3,97	9,79
	64/2003	Колбаски витаминные	90	188,25	24,40	14,60	2,30
	512/2004	Рис припущенный с овощами	150	152,00	2,50	4,10	25,70
	ттек	Напиток витаминизированный	200	74,60	0,00	0,00	19,20
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
	итого		770	769,22	34,65	32,73	96,28

вторник 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	340/2004	Омлет натуральный с маслом	110	203,00	11,76	15,91	8,18
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,00	0,00	9,90
	ттек	Булочка "Дорожная"	50	152,00	5,70	5,20	28,10
		Мандарин	150	43,20	0,72	0,00	10,98
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	575	594,98	22,36	22,49	90,01
ОБЕД	13/2003	Салат "осенний"	60	87,90	1,08	7,25	4,35
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курой	200	93,00	2,80	3,22	15,86
	320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	115	146,46	9,27	10,41	3,91
	520/2004	Пюре картофельное	150	155,00	4,12	6,30	22,75
	638/2004	Компот	200	96,00	0,50	0,00	29,10
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	795	730,36	21,87	27,66	109,44

среда 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
	ттек	Каша молочная с маслом "Дружба"	155	162,00	6,52	7,04	25,87

	ткк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Йогурт	150	77,7	2,8	2,5	11
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	575	535,48	17,13	18,72	85,25
ОБЕД	7/2003	Салат "Здоровье"	60	85,50	2,12	9,40	10,00
	140/2004	Суп молочный с макарон изделиями	250	124,00	3,75	4,30	21,15
	503/2004	Биточки мясные	90	232,00	19,70	10,00	3,90
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	150	173,00	2,68	8,90	21,35
	ткк	Компот	200	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	30	64,20	1,41	0,21	14,94
		итого	825	844,20	32,96	33,21	109,11

четверг 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Кефир	150	77,7	2,8	2,5	11
	366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	170	267,70	25,00	27,30	36,50
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,00	0,00	9,90
		яблоко	100	43,20	0,72	0,00	10,98
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	685	507,68	29,90	28,68	90,23
ОБЕД	20/2001	Салат "Бодрость"	60	123,00	1,93	9,95	8,66
	138/1996	Суп картоф с бобовыми	200	108,00	5,44	4,78	16,72
	488/2004	Птица тушенная в соусе	100	176,00	20,18	10,80	2,25
	466/1994	Рис припущенный	150	115,00	2,17	7,76	20,56
		Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	780	768,00	34,82	33,77	105,05

пятница 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, кг	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-------	-----------	--------------	-------	------	----------

ЗАВТРАК		Масло сливочное	5	33,00	0,03	4,10	0,05
		Сыр порционно	10	37,50	2,78	12,84	0,00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая с маслом	155	155,30	14,90	10,20	24,75
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,00	0,00	9,90
		Банан	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Вафли	38	52,10	7,20	5,68	4,30
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		Батон	40	103,28	3,08	1,20	20,40
		итого	673	535,68	30,06	30,10	95,20
ОБЕД	тتك	Салат Рыжик	60	55,00	0,18	4,70	4,85
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	200	130,40	4,90	5,50	18,10
	тتك	Гуляш из субпродуктов	125	119,00	21,00	11,50	1,30
	469/1996	Макаронные изд отварные	150	147,00	6,50	14,10	23,50
	тتك	Кисель "Витошка"	200	95,00	0,00	0,00	23,50
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	50	107,00	2,20	0,35	24,90
		итого	830	751,90	37,78	36,45	117,17