

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



Утверждаю
Директор

Н.В.Якушевская
(Ф.И.О. руководителя)

Примерное двухнедельное меню

Для возрастной группы 12-18 лет

2025-2026 учебный год

ГБОУ СО Екатеринбургская школа № 9
понедельник 1 неделя
Обучающиеся 12-18 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК + витаминаци я		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционн	20	75,00	5,56	5,68	0,00
	302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	205	202,60	4,88	6,82	30,40
	тпк	Кофейный напиток с молоком	200	135,00	3,26	7,12	21,33
		яблоко	150	43,20	0,72	0,00	10,98
		Хлеб ржаной	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	685	762,30	20,84	29,91	86,33
ОБЕД	5/2003	Салат из моркови с изюмом	100	92,54	0,96	5,76	9,21
	124/2004	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	255	108,20	6,90	7,50	8,90
	401/1996	Гуляш из говядины	150	198,00	20,85	24,75	6,00
	297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	255,32	9,05	6,83	39,42
	тпк	Сок фруктовый	200	94,00	1,00	0,00	23,40
		Хлеб пшеничный	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		Хлеб ржаной	25	42,70	1,65	0,30	8,35
		итого	970	945,66	45,01	46,94	98,88

вторник 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		творожок	100	95,00	2,25	0,00	15,60
	342/04	Омлет с сыром с маслом	120	190,10	13,00	14,50	1,90
	630/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,00	0,00	9,90
	79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112,00	5,70	7,00	25,40
		Хлеб ржаной	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	585	677,60	27,31	23,59	76,32
ОБЕД	71/2004	Винегрет овощной	100	131,25	10,80	26,60	8,80
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	250	146,43	13,28	2,43	17,83
	ТТК	Котлета из индейки	100	195,20	14,89	11,52	6,93

	517/2004	Макароны отварные с овощами	180	215,48	8,01	5,58	33,30
	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	900	888,76	51,08	46,61	112,23

среда 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
	302/2004	Каша пшенная молочная с маслом	205	228,80	6,89	8,06	31,33
	тпк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Йогурт	125	66,96	5,13	1,88	7,38
		мандарин	150	43,20	0,72	0,00	10,98
		Хлеб ржаной	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	790	685,46	22,70	15,73	88,69
ОБЕД	тпк	Салат из св огурцов и помидор	100	101,40	1,75	10,88	3,34
	132/2004	Рассольник ленингр со сметаной	255	127,90	6,90	3,50	17,20
	436/2004	Жаркое по домашнему	250	403,70	25,12	23,87	21,37
	тпк	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	875	843,00	37,92	38,73	102,43

четверг 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Ряженка	200	103,59	3,64	7,98	14,3
	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	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	840	685,79	34,52	35,47	84,45
ОБЕД	2/2001	Салат овощной с зеленым горошком	100	153,70	3,20	16,18	10,79

	110/2004	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	255	89,90	5,10	3,10	10,40
	443/2004	Плов из говядины	275	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	900	896,80	36,30	38,36	123,36

пятница 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнно	20	75,00	5,56	5,68	0,00
	302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	205	223,99	13,01	15,96	30,12
	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	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	773	805,69	29,74	34,08	97,34
ОБЕД	81/1982	Салат из св капусты	100	85,54	1,80	7,96	11,93
	134/2004	Суп крестьянский с мясом	250	125,60	7,40	16,50	15,00
	400/2004	Биточки рыбные	100	253,00	28,40	16,80	6,56
	520/2004	Пюре картофельное	180	186,00	4,94	8,10	27,30
	ткк	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	900	897	47	50	118

понедельник 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнно	20	87,90	7,80	2,20	0,00
	302/2004	Каша молочная геркулес с маслом	205	207,70	6,50	8,90	25,38
ЗАВТРАК	ткк	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	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	685	780,30	24,70	28,51	90,66
ОБЕД	21/2001	Салат из моркови с орехами	100	152,40	1,79	15,90	9,66
	168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	106,40	3,21	4,96	12,13
	64/2003	Колбаски витаминные	100	188,25	24,40	14,60	2,30
	512/2004	Рис припущенный с овощами	180	182,40	3,00	4,92	30,84
	тк	Сок фруктовый	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		900	856,05	36,50	40,86	107,60

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
	тк	Булочка "Дорожная"	50	152,00	5,70	5,20	28,10
		Мандарин	150	43,20	0,72	0,00	10,98
		Хлеб ржаной	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
	итого		610	678,70	24,54	23,20	80,68
ОБЕД	13/2003	Салат "Осенний"	100	145,90	1,79	12,03	7,22
	140/2004	Суп картофель с макарон изделиями с курой	250	116,25	3,50	4,01	19,80
	320/1996	Рыба запеченная в молочном соусе	115	146,46	9,27	10,41	3,91
	520/2004	Пюре картофельное	180	186,00	4,94	8,10	27,30
	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		915	842,61	24,10	35,03	120,80

среда 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
	тк	Каша молочная с маслом "Дружба"	205	215,99	8,67	9,36	34,40

	ткк	Какао с молоком	200	106,00	3,60	3,70	15,48
		Йогурт питьевой	200	101	3,64	3,25	14,3
		Хлеб ржаной	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	715	729,49	22,33	26,60	87,80
ОБЕД	7//2003	Салат "Здоровье"	100	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	100	232,00	19,70	10,00	3,90
	217/2004	Картофель и овощи тушен в соусе	180	207,60	252,30	10,68	25,62
	ткк	Компот	200	67,00	0,30	0,10	16,75
		Хлеб пшеничный	45	98,50	3,00	0,30	21,02
		Хлеб ржаной	25	53,50	1,10	0,18	12,45
		итого	900	868,10	282,27	34,96	110,89

четверг 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК		Кефир	200	103,3	3,72	3,32	13,2
	366/2004	Запеканка творожная с соусом молочным	220	346,43	32,50	35,49	47,45
	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	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	820	670,13	39,58	37,58	91,85
ОБЕД	20/2001	Салат Бодрость	100	104,00	3,20	6,50	8,66
	138/1996	Суп картоф с бобовыми	250	135,00	6,80	5,97	20,90
	488/2004	Птица тушенная	100	176,00	20,18	10,80	2,25
	466/1994	Рис припущенный	180	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	900	776,00	37,45	31,51	109,24

пятница 2 неделя

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

ЗАВТРАК		Масло сливочное	10	66,00	0,06	8,20	0,10
		Сыр порционнo	20	75,00	5,56	5,68	0,00
	302/2004	Каша манная молочная вязкая с маслом	205	206,54	19,87	13,56	32,91
	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	40	85,60	1,76	0,29	19,92
		Батон	60	154,90	4,60	1,80	3,60
		итого	773	708,14	39,99	27,01	94,03
ОБЕД	тпк	Салат Рыжик	100	91,30	0,30	6,25	9,05
	138/2004	Суп картофельный с крупой с рыбой	250	163,00	11,12	6,87	22,62
	тпк	Гуляш из субпродуктов	125	190,00	21,00	21,50	1,30
	469/1996	Макаронные изд отварные	180	176,40	7,80	4,92	28,20
	тпк	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	925	867,70	44,32	40,02	118,14