

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 20 "

О.В.Бахарева

02.03.2026



Меню приготавливаемых блюд

период: весенний

возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено

Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланицева

02.03.2026



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Зутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Клеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		13,1	18,5	71,8	505,7	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Клеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Софейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Амарелад	35			23,2	93,0	
Итого:		23,6	23,8	103,5	722,6	
ДЕНЬ 3						
Лясо тушеное с картофелем	200	11,3	17,3	24,7	299,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Клеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Блоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		13,6	18,1	58,4	450,6	
ДЕНЬ 4						
Урица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	18,1	9,6	46,1	343,5	642 сб.1982
Клеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Клеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Апиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Огурт "Простаквашино"	110					
Итого:		22,5	10,1	82,8	512,2	
ДЕНЬ 5						
Ечень тушеная в соусе печень, томат.паста, морковь, лук	90	12,1	12,4	8,0	192,2	618 сб.1981
Артофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Клеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5	1010 сб.1981
Яриак Днепроовский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		17,7	17,9	64,0	487,6	
ДЕНЬ 6						
Зутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		29,5	33,9	56,5	648,7
ДЕНЬ 7					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:		24,2	26,6	79,5	654,5
ДЕНЬ 8					
Котлета	90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
Соус красный основной	30	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		18,9	27,2	63,5	574,1
ДЕНЬ 9					
Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,5	17,8	74,5	544,2
ДЕНЬ 10					
Плов из курицы	200	14,8	5,4	46,0	291,4 6 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30	0,4	1,4	3,9	29,6
Итого:		18,4	7,6	89,4	499,2
ВСЕГО:		202,8	201,4	744,0	5 599,4

Бутерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Овощи тушенные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5 1010 сб.1981
Печенье "Ромашка"	15	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого:		22,0	32,3	80,0	698,1

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		29,5	33,9	56,5	648,7

ДЕНЬ 8

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:		24,2	26,6	79,5	654,5

ДЕНЬ 9

Котлета	90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
Соус красный основной	30	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		18,9	27,2	63,5	574,1

ДЕНЬ 10

Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,5	17,8	74,5	544,2

ДЕНЬ 11

Плов из курицы	200	14,8	5,4	46,0	291,4 6 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30гр	0,4	1,4	3,9	29,6
Итого:		18,4	7,6	89,4	499,2

ДЕНЬ 12

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 сб.Сборник рец2010
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		21,9	22,9	69,3	670,6

ВСЕГО:	Итого:			
	23,6	24,5	102,1	723,9
	248,3	258,2	926,1	7 021,4

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
02.03.2026

Меню приготавливаемых блюд
период: весеннее
ОВЗ,ГПД

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланицева
02.03.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 с6.1981
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		13,1	18,5	71,8	505,7	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 с6.1981
Печень тушеная в соусе	90	8,5	9,7	7,4	150,6	618 с6.1981
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 с6.1981
Итого:		23,1	23,9	94,4	684,7	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 с6.2005
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 с6.1981
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		23,6	23,8	103,5	722,6	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 с6.1981
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 с6.1996
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		25,3	18,9	121,7	758,8	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	11,3	17,3	24,7	299,7	4 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 с6.1981

Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		13,6	18,1	58,4	450,6
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 сб.1981
Рыба запеченная (минтай)	60	12,3	1,4	3,0	74,0 сб.2006
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 сб.1982
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 сб.1981
Итого:		27,0	14,6	112,9	691,1

ДЕНЬ 4

Завтрак

Курица по-купечески	200	18,1	9,6	46,1	343,5 сб.1982
<i>(Филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 сб.1996
Йогурт "Простаквашино"	110				

Итого:		22,5	10,1	82,8	512,2
Обед					
Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 сб.1982
Фрикадельки мясные	50	6,9	10,9	4,1	142,1
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 сб.1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 сб.1981
Итого:		49,1	28,8	131,8	983,2

ДЕНЬ 5

Завтрак

Печень тушенная в соусе	90	12,1	12,4	8,0	192,2 сб.1981
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		17,7	17,9	64,0	487,6

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 сб.1981
Макаронны, запеченные с яйцом	150	16,3	8,5	65,9	405,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Компот из вишни и яблок	200	0,2		37,0	149,0
Итого:		25,7	18,9	132,9	804,8

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 сб.1996
Овощи тушенные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5 сб.1981
Печенье "Ромашка"	15	1,0	5,1	9,4	87,2

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого:

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	23,4	17,4	4,0	266,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	510 сб.Сборник рец2010
*Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Итого:		20,5	16,9	97,0	622,5	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1	417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		21,5	17,8	74,5	544,2	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Печенье "Маковка"	20					
Итого:		20,9	11,7	60,0	429,0	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Плов из курицы	200	14,8	5,4	46,0	291,4	6 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Печенье Сердечко	30	0,4	1,4	3,9	29,6	
Итого:		18,4	7,6	89,4	499,2	

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	200	24,9	16,2	89,2	602,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		37,6	22,4	146,5	938,3	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2	442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Печенье Творожное	35	1,6	1,7	18,9	97,3	
Итого:		23,6	24,5	102,1	723,9	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	190,2	

Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8
*Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>52,5</i>	<i>27,9</i>	<i>146,1</i>	<i>1 045,3</i>
ВСЕГО:		602,7	518,6	2 197,0	15 867,5