

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБОУ СО  
«Екатеринбургская школа № 7»  
Клонкова С.Н.



**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Сыропятова А.С.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ**

**ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 7, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи         | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность ккал | № р |
|--------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------------|-----|
|                    |                                        |           | Б                | Ж     | У      |                      |     |
| Неделя 1<br>День 1 |                                        |           |                  |       |        |                      |     |
| завтрак            | Масло сливочное (порциями)             | 15        | 0,15             | 10,80 | 0,15   | 99,00                | 365 |
|                    | Каша "Дружба" с маслом                 | 250/5     | 8,15             | 10,36 | 43,65  | 299,92               | 102 |
|                    | Чай с сахаром                          | 200       | 0                | 0     | 15,04  | 60,16                | 299 |
|                    | Батон витаминизированный               | 60        | 4,50             | 1,44  | 30,36  | 150,60               |     |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |     |
| итого за завтрак   |                                        | 550       | 14,40            | 22,80 | 98,80  | 657,68               |     |
| обед               | Овощи соленные                         | 100       | 0,80             | 0,10  | 2,30   | 13,00                | 247 |
|                    | Суп крестьянский со сметаной           | 250       | 2,31             | 7,74  | 15,43  | 140,59               | 51  |
|                    | Тефтели из говядины паровые            | 100       | 17,13            | 19,47 | 11,65  | 290,44               | 201 |
|                    | Макаронные изделия отварные            | 180       | 6,62             | 6,35  | 42,39  | 253,31               | 227 |
|                    | Компот из свежих фруктов с витамином С | 200       | 0,16             | 0     | 14,99  | 60,64                | 282 |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |     |
|                    | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,40   | 42,00                |     |
| итого за обед      |                                        | 870       | 30,22            | 34,06 | 105,76 | 847,98               |     |
| Итого за день:     |                                        | 1420      | 44,62            | 56,86 | 204,56 | 1505,66              |     |
| День 2             |                                        |           |                  |       |        |                      |     |
| завтрак            | Омлет натуральный с маслом             | 200       | 17,91            | 27,75 | 4,68   | 340,12               | 132 |
|                    | Чай с лимоном                          | 200       | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62                | 294 |
|                    | Батон витаминизированный               | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,18  | 75,30                |     |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |     |
|                    | Фрукты свежие                          | 100       | 0,40             | 0,40  | 10,40  | 45,00                | 89  |
| итого за завтрак   |                                        | 550       | 22,23            | 29,14 | 55,17  | 570,04               |     |
| обед               | Суп картофельный с рыбными консервами  | 250       | 6,62             | 8,31  | 21,28  | 184,48               | 72  |
|                    | Кнели куриные                          | 100       | 17,04            | 19,35 | 7,88   | 273,76               | 208 |
|                    | Рагу из овощей                         | 200       | 3,63             | 14,51 | 22,02  | 233,16               | 92  |
|                    | Сок в инд.упаковке                     | 200       | 0,00             | 0,00  | 22,40  | 90,00                |     |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 25        | 2,00             | 0,25  | 12,00  | 48,00                |     |
|                    | Хлеб ржаной                            | 25        | 2,00             | 0,25  | 11,75  | 42,00                |     |
| итого за обед      |                                        | 800       | 31,29            | 42,67 | 97,33  | 871,40               |     |
| Итого за день:     |                                        | 1350      | 53,52            | 71,81 | 152,50 | 1441,44              |     |

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность ккал | № р |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------------|-----|
|                  |                                          |           | Б                | Ж     | У      |                      |     |
| День 3           |                                          |           |                  |       |        |                      |     |
| завтрак          | Сыр порционный                           | 15        | 3,48             | 4,43  | 0      | 54,60                | 366 |
|                  | Каша овсяная «Геркулес» с маслом         | 250/5     | 7,87             | 11,07 | 31,71  | 257,96               | 109 |
|                  | Кофейный напиток с молоком               | 200       | 1,40             | 1,60  | 17,35  | 89,32                | 287 |
|                  | Батон витаминизированный                 | 60        | 4,50             | 1,44  | 30,36  | 150,60               |     |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |     |
| итого за завтрак |                                          | 550       | 18,85            | 18,74 | 89,02  | 600,48               |     |
| обед             | Суп из овощей со сметаной                | 250       | 1,93             | 5,86  | 12,59  | 115,24               | 44  |
|                  | Печень говяжья по-срогоновски            | 60/40     | 21,20            | 26,32 | 4,27   | 336,50               | 192 |
|                  | Греча рассыпчатая                        | 200       | 11,64            | 7,24  | 60,00  | 351,74               | 219 |
|                  | Напиток из шиповника                     | 200       | 0,68             | 0,00  | 21,01  | 46,87                | 289 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,00             | 0,25  | 12,00  | 48,00                |     |
|                  | Хлеб ржаной                              | 25        | 2,00             | 0,25  | 11,75  | 42,00                |     |
| итого за обед    |                                          | 800       | 39,45            | 39,92 | 121,62 | 940,35               |     |
| Итого за день:   |                                          | 1350      | 58,30            | 58,66 | 210,64 | 1540,83              |     |
| День 4           |                                          |           |                  |       |        |                      |     |
| завтрак          | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/20    | 32,14            | 13,32 | 32,01  | 376,45               | 141 |
|                  | Чай с сахаром                            | 200       | 0                | 0     | 15,04  | 60,16                | 299 |
|                  | Батон витаминизированный                 | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,18  | 75,30                |     |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |     |
|                  | Фрукты свежие                            | 100       | 0,40             | 0,40  | 10,40  | 45,00                | 89  |
| итого за завтрак |                                          | 570       | 36,39            | 14,70 | 82,23  | 604,91               |     |
| обед             | Горошек зеленый                          | 100       | 3,13             | 3,29  | 6,99   | 77,88                | 229 |
|                  | Борщ из свежей капусты со сметаной       | 250       | 1,90             | 6,66  | 10,81  | 111,11               | 37  |
|                  | Суфле рыбное                             | 100       | 13,61            | 8,00  | 3,93   | 179,24               | 341 |
|                  | Пюре картофельное                        | 180       | 3,83             | 7,27  | 27,95  | 192,55               | 241 |
|                  | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,56             | 0,00  | 27,89  | 113,79               | 283 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |     |
|                  | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,40   | 42,00                |     |
| итого за обед    |                                          | 870       | 26,23            | 25,62 | 96,57  | 764,57               |     |
| Итого за день:   |                                          | 1440      | 62,62            | 40,32 | 178,80 | 1369,48              |     |

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи         | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность ккал | № р     |
|--------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------------|---------|
|                    |                                        |           | Б                | Ж     | У      |                      |         |
| День 5             |                                        |           |                  |       |        |                      |         |
| завтрак            | Каша пшеничная с маслом                | 250/5     | 9,25             | 10,04 | 43,88  | 303,41               | 108     |
|                    | Какао с молоком                        | 200       | 3,77             | 3,93  | 25,95  | 153,92               | 269     |
|                    | Батон витаминизированный               | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,18  | 75,30                |         |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |         |
|                    | Кондитерское изделие в инд.упаковке    | 45        | 2,16             | 4,68  | 20,52  | 133,20               |         |
| итого за завтрак   |                                        | 550       | 19,03            | 19,63 | 115,13 | 713,83               |         |
| обед               | Суп-пюре из бобовых с гренками         | 250/30    | 6,57             | 0,92  | 35,48  | 188,35               | 246 /75 |
|                    | Плов из отварной курицы                | 280       | 22,93            | 37,06 | 33,06  | 436,80               | 211     |
|                    | Кисель п/ягодный                       | 200       | 1,36             | 0     | 29,02  | 116,19               | 274     |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |         |
|                    | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,40   | 42,00                |         |
| итого за обед      |                                        | 800       | 34,06            | 38,38 | 116,56 | 831,34               |         |
| Итого за день:     |                                        | 1350      | 53,09            | 58,01 | 231,69 | 1545,17              |         |
| Неделя 2<br>День 1 |                                        |           |                  |       |        |                      |         |
| завтрак            | Масло сливочное (порциями)             | 15        | 0,15             | 10,80 | 0,15   | 99,00                | 365     |
|                    | Каша гречневая молочная с маслом       | 250/5     | 9,88             | 10,21 | 43,70  | 306,21               | 104     |
|                    | Чай с сахаром                          | 200       | 0                | 0     | 15,04  | 60,16                | 299     |
|                    | Батон витаминизированный               | 60        | 4,50             | 1,44  | 30,36  | 150,60               |         |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |         |
| итого за завтрак   |                                        | 550       | 16,13            | 22,65 | 98,85  | 663,97               |         |
| обед               | Салат из морской капусты               | 100       | 1,00             | 5,06  | 3,66   | 65,80                |         |
|                    | Щи из свежей капусты со сметаной       | 250       | 2,09             | 6,33  | 10,64  | 107,83               | 63      |
|                    | Фрикадельки куриные                    | 100       | 15,39            | 19,83 | 8,63   | 274,97               | 217     |
|                    | Макаронные изделия отварные            | 180       | 6,62             | 6,35  | 42,39  | 253,31               | 227     |
|                    | Компот из свежих фруктов с витамином С | 200       | 0,16             | 0     | 14,99  | 60,64                | 282     |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |         |
|                    | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,40   | 42,00                |         |
| итого за обед      |                                        | 870       | 28,46            | 37,97 | 99,31  | 852,55               |         |
| Итого за день:     |                                        | 1420      | 44,59            | 60,62 | 198,16 | 1516,52              |         |

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность ккал | № п   |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|
|                  |                                      |           | Б                | Ж     | У      |                      |       |
| День 2           |                                      |           |                  |       |        |                      |       |
| завтрак          | Омлет натуральный с маслом           | 200       | 17,91            | 27,75 | 4,68   | 340,12               | 132   |
|                  | Чай с лимоном                        | 200       | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62                | 294   |
|                  | Батон витаминизированный             | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,18  | 75,30                |       |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |       |
|                  | Фрукты свежие                        | 100       | 0,40             | 0,40  | 10,40  | 45,00                | 89    |
| итого за завтрак |                                      | 550       | 22,23            | 29,14 | 55,17  | 570,04               |       |
|                  | Овощи свежие                         | 100       | 0,80             | 0,01  | 3,30   | 14,00                | 246   |
|                  | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250       | 5,03             | 11,30 | 32,38  | 149,60               | 42    |
|                  | Жаркое по-домашнему из говядины      | 280       | 28,69            | 22,06 | 28,16  | 425,19               | 181   |
|                  | Кисель п/ягодный                     | 200       | 1,36             | 0     | 29,02  | 116,19               | 274   |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |       |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,40   | 42,00                |       |
| итого за обед    |                                      | 870       | 39,08            | 33,77 | 111,86 | 794,98               |       |
| Итого за день:   |                                      | 1420      | 61,31            | 62,91 | 167,03 | 1365,02              |       |
| День 3           |                                      |           |                  |       |        |                      |       |
| завтрак          | Сыр порционный                       | 15        | 3,48             | 4,43  | 0      | 54,60                | 366   |
|                  | Каша пшеничная с маслом              | 250/5     | 7,51             | 9,04  | 42,65  | 282,56               | 112   |
|                  | Кофейный напиток с молоком           | 200       | 1,40             | 1,60  | 17,35  | 89,32                | 287   |
|                  | Батон витаминизированный             | 60        | 4,50             | 1,44  | 30,36  | 150,60               |       |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                | 89    |
| итого за завтрак |                                      | 550       | 18,49            | 16,71 | 99,96  | 625,08               |       |
| обед             | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/30    | 3,10             | 5,42  | 36,51  | 220,75               | 59/75 |
|                  | Биточки рыбные                       | 100       | 13,20            | 8,93  | 8,53   | 174,53               | 161   |
|                  | Рис припущенный                      | 180       | 4,46             | 6,53  | 45,32  | 258,07               | 225   |
|                  | Сок в инд.упаковке                   | 200       | 0,00             | 0,00  | 22,40  | 90,00                |       |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,60   | 48,00                |       |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,60             | 0,20  | 9,40   | 42,00                |       |
| итого за обед    |                                      | 800       | 23,96            | 21,28 | 131,76 | 833,35               |       |
| Итого за день:   |                                      | 1350      | 42,45            | 37,99 | 231,72 | 1458,43              |       |

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                 | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценность ккал | № р |
|----------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|----------------------|-----|
|                            |                                          |           | Б                | Ж           | У            |                      |     |
| День 4                     |                                          |           |                  |             |              |                      |     |
| завтрак                    | Суп молочный с макаронными изделиями     | 250       | 6,98             | 7,65        | 24,66        | 195,1                | 53  |
|                            | Какао с молоком                          | 200       | 3,77             | 3,93        | 25,95        | 153,92               | 269 |
|                            | Батон витаминизированный                 | 30        | 2,25             | 0,78        | 15,18        | 75,30                |     |
|                            | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,60             | 0,20        | 9,60         | 48,00                |     |
|                            | Фрукты свежие                            | 100       | 0,40             | 0,40        | 10,40        | 45,00                | 89  |
| итого за завтрак           |                                          | 600       | 15,00            | 12,96       | 85,79        | 517,32               |     |
| обед                       | Суп с зеленым горошком                   | 250       | 2,34             | 3,89        | 13,61        | 98,79                | 45  |
|                            | Курица в соусе с томатом                 | 80/50     | 20,40            | 25,40       | 5,30         | 330,60               | 210 |
|                            | Греча рассыпчатая                        | 180       | 10,48            | 6,52        | 54,00        | 316,57               | 219 |
|                            | Напиток из шиповника                     | 200       | 0,68             | 0,00        | 21,01        | 46,87                | 289 |
|                            | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,60             | 0,20        | 9,60         | 48,00                |     |
|                            | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,60             | 0,20        | 9,40         | 42,00                |     |
| итого за обед              |                                          | 800       | 37,10            | 36,21       | 112,92       | 882,83               |     |
| Итого за день:             |                                          | 1400      | 52,10            | 49,17       | 198,71       | 1400,15              |     |
| День 5                     |                                          |           |                  |             |              |                      |     |
| завтрак                    | Каша ячневая с маслом                    | 250/5     | 8,99             | 8,30        | 49,18        | 307,08               | 115 |
|                            | Чай с сахаром                            | 200       | 0                | 0           | 15,04        | 60,16                | 299 |
|                            | Батон витаминизированный                 | 30        | 2,25             | 0,78        | 15,18        | 75,30                |     |
|                            | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,60             | 0,20        | 9,60         | 48,00                |     |
|                            | Кондитерское изделие в инд.упаковке      | 45        | 2,70             | 9,00        | 22,50        | 184,50               |     |
| итого за завтрак           |                                          | 550       | 15,54            | 18,28       | 111,50       | 675,04               |     |
| обед                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 2,83             | 2,86        | 21,76        | 124,09               | 47  |
|                            | Шницель мясной                           | 100       | 14,24            | 15,63       | 7,65         | 235,67               | 189 |
|                            | Капуста тушеная                          | 200       | 5,24             | 6,46        | 26,90        | 174,32               | 235 |
|                            | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,56             | 0,00        | 27,89        | 113,79               | 283 |
|                            | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,00             | 0,25        | 12,00        | 48,00                |     |
|                            | Хлеб ржаной                              | 25        | 2,00             | 0,25        | 11,75        | 42,00                |     |
| итого за обед              |                                          | 800       | 26,87            | 25,45       | 107,95       | 737,87               |     |
| Итого за день:             |                                          | 1350      | 42,41            | 43,73       | 219,45       | 1412,91              |     |
| Среднее значение за период |                                          | 1385      | 51,50            | 54,01       | 199,33       | 1455,56              |     |
| Норма                      |                                          | 1350      | 45,00-54,00      | 46,00-55,20 | 191,50-229,8 | 1360,00-1632,00      |     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855862

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024