

Согласовано
Директор МБОУ " СОШ № 20 "

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"

период: осенне-зимний
возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

О.В.Бахарева
26.01.2026

26.01.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Каша Янтарная с курагой и маслом	200/15/15	9,7	10,3	45,6	313,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Итого:		20,6	24,6	99,0	700,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
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:		21,2	23,9	74,5	598,0	
ДЕНЬ 3						
Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб.1981
Итого:		27,7	27,5	138,9	913,6	
ДЕНЬ 4						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	240	14,6	21,1	31,1	373,2	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		19,9	21,8	70,4	557,3	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		31,5	15,7	89,4	625,3	
ДЕНЬ 6						
Омлет натворный	200	19,9	23,1	2,3	304,9	467 сб.1982

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				

Итого: 21,7 23,4 19,3 374,2

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	180	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005

Итого: 19,2 25,1 58,2 535,6

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб. ГорПо "Урал"
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4 465 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Сок Смешарики	200				

Итого: 16,9 10,9 79,0 481,7

ДЕНЬ 9

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 сб.1982
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Коктейль Растиська	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5

Итого: 18,4 14,6 73,9 500,9

ДЕНЬ 10

Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Итого: 22,5 25,6 98,0 712,8

ВСЕГО:

219,5 213,2 800,6 5 999,6

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
26.01.2026

Меню приготавливаемых блюд
период:осенне-зимний
ОВЗ, ГПД

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланичева
26.01.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Каша Янтарная с курагой и маслом	200/15/15	9,7	10,3	45,6	313,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Итого:		20,6	24,6	99,0	700,2	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,5	7,3	17,7	146,6	208 сб.1981
Печень тушенная в соусе	90	8,4	10,7	7,2	158,3	618 сб.1981
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		22,2	25,4	88,1	670,4	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
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:		21,2	23,9	74,5	598,0	
Обед						
Бутерброд с сыром	25/6	3,6	1,7	13,8	84,7	
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Каша "Купеческая"	210	18,8	4,2	48,2	305,5	642 сб.1982
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		27,2	12,4	106,7	647,0	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб.1981
Итого:		27,7	27,5	138,9	913,6	

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Жаркое по-домашнему	200	11,4	21,3	26,3	342,2 4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0 924 сб.1981
Итого:		16,7	24,9	86,2	635,2

ДЕНЬ 4**Завтрак**

Мясо тушеное с картофелем	240	14,6	21,1	31,1	373,2 4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		19,9	21,8	70,4	557,3

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб.1981
Макаронны, запеченные с яйцом	150	16,3	8,5	65,9	405,4
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 сб.1981
Итого:		27,3	19,3	140,2	843,4

ДЕНЬ 5**Завтрак**

Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		31,5	15,7	89,4	625,3

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9 658 сб.1981
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:		48,7	29,2	121,4	943,4

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		22,6	27,7	79,0	655,7

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8
Рыба запеченная в яйце	200	24,4	18,5	4,1	280,9
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:		31,8	23,3	49,0	533,0

ДЕНЬ 7

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				

Итого: 21,7 23,4 19,3 374,2

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему	200	11,4	21,3	26,3	342,2 4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9

Итого: 15,8 26,1 76,1 602,7

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	180	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005

Итого: 19,2 25,1 58,2 535,6

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
Тефтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого: 22,6 24,5 103,8 726,1

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо "Урал"
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4 465 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Сок Смешарики	200				

Итого: 16,9 10,9 79,0 481,7

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Котлета	60	8,9	14,7	10,0	207,6 658 сб.1982
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 сб.1986

Итого: 19,3 25,9 93,9 686,2

ДЕНЬ 10

Завтрак

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
26.01.2026

Меню приготавливаемых блюд
период:осенне-зимний
возрастная категория:дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
26.01.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Каша Янтарная с курагой и маслом	200/15/15	9,7	10,3	45,6	313,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Итого:		20,6	24,6	99,0	700,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
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:		21,2	23,9	74,5	598,0	
ДЕНЬ 3						
Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб.1981
Итого:		27,7	27,5	138,9	913,6	
ДЕНЬ 4						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	240	14,6	21,1	31,1	373,2	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		19,9	21,8	70,4	557,3	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		31,5	15,7	89,4	625,3	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996

Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		22,6	27,7	79,0	655,7	

ДЕНЬ 7

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		21,7	23,4	19,3	374,2	

ДЕНЬ 8

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептов ш
Картофельное пюре	180	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Итого:		19,2	25,1	58,2	535,6	

ДЕНЬ 9

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо "Урал"
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4	465 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Сок Смешарики	200					
Итого:		16,9	10,9	79,0	481,7	

ДЕНЬ 10

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	417 сб.1982
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		18,4	14,6	73,9	500,9	

ДЕНЬ 11

Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		22,5	25,6	98,0	712,8	

ДЕНЬ 12

Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	3,1	4,9	50,2	учреждений
Печень по-строгановски	90	11,5	9,8	6,9	161,4	387 сб.1996г
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
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:		18,3	18,2	64,0	492,9	

ВСЕГО:

260,5	259,1	943,6	7 148,2
--------------	--------------	--------------	----------------

22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных