

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Непобедимова Н.Л./



«СОШ №3»

/Дёмина Н.И./

Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2026-2027 учебный год

Рацион 5-11 классов

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь»

Год издания 2008

Утвердил	Подпись	Руководитель
Фамилия	Необедимова Н.Л.	
Дата	2026	
	год	

Неде ля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63	
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(180)	180,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	
			2-е блюда	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100,0	2,1	2,0	12,8	77,7	217	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Итого:		800,0	13,2	15,3	92,9	562,8		125,03
1	1	Итого за день:									
1	2	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	37	
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(180)	180,0	3,0	5,8	17,9	135,4	241	
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100,0	10,9	3,5	13,7	130,0	161	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	18,8	16,2	74,9	520,1		125,03
1	2	Итого за день:									
1	3	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180,0	3,3	5,6	27,0	171,1	224	
				ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120,0	19,7	18,8	3,6	262,8	212	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	31,0	29,4	80,0	708,4		125,03
1	3	Итого за день:									
1	4	Обед	1 блюдо	СУП С КЛЕЦКАМИ	280,0	2,7	3,8	16,7	111,5	46	
			Гарниры	КАША ПЕРЧЕНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	180,0	7,0	6,3	31,6	210,7	219	
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	202	
			Напитки	КИСЕЛЬ	200,0	0,0	0,0	13,1	52,4	274	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	21,8	24,1	85,4	645,5		125,03
1	4	Итого за день:									
1	5	Обед	1 блюдо	РАССОЛЫШНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
			Гарниры	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180,0	3,1	5,6	13,3	115,3	235	
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (100)	100,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	
			Итого:		800,0	11,1	17,1	76,9	505,7		125,03
1	5	Итого за день:									
1	5	Итого за день:									
					800,0	11,1	17,1	76,9	505,7		125,03

2	1	Обед	1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК	260,0	2,5	6,8	16,8	139,3	43	
			Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНАЯ (180)	180,0	5,6	6,2	36,0	222,7	227	
			2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (100)	100,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	11,8	17,4	89,1	561,4		125,03
2	1	Итого за день:									
2	2	Обед	1 блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	280,0	7,1	5,7	36,1	223,5	59	
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ(180)	180,0	3,3	5,6	27,0	171,1	224	
				ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100,0	9,2	1,0	9,4	83,6	174	
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,0	29,7	121,3	283	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	22,8	12,5	117,0	671,0		125,03
2	2	Итого за день:									
2	3	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
			Хлебобулочные изд.	ТРЕНКИ	30,0	4,1	0,4	23,3	112,6	75	
			2-е блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	262,0	15,8	18,0	16,9	292,4	214	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РУЖАН (30)	30,0	1,6	0,3	7,5	38,6	1	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		802,0	29,5	23,7	97,1	718,1		125,03
2	3	Итого за день:									
2	4	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	37	
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(180)	180,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	
			2-е блюдо	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	202	
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	50,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	20,1	27,0	88,8	678,7		125,03
2	4	Итого за день:									
2	5	Обед	1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47	
			Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180,0	14,0	5,4	29,2	221,5	129	
			2-е блюдо	КНЕЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(70)	70,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		800,0	20,6	13,3	86,2	546,6		125,03
2	5	Итого за день:									
Среднее значение за период:					800,2	20,1	19,6	88,8	611,8		125,03