

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ № 9»
С.В. Кузякина
«27» Октября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Агафонова Е.Ю.
Е.Ю. Агафонова
«27» Октября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для питания школьников в общеобразовательных учреждениях
для детей 7-11 лет

МАОУ «СОШ № 9»

Рацион: завтрак, обед

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
268-П	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200.00	17.69	20.94	4.28	276.19
462-П	КАКАО С МОЛОКОМ	180.00	2.95	2.27	12.22	81.06
3-Т	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60.00	6.52	9.21	20.63	192.05
82-П	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100.00	0.90	0.20	8.10	37.80
	ИТОГО ЗАВТРАК	540.00	28.06	32.62	45.23	587.10
Обед						
2-П	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60.00	0.72	3.06	3.30	43.80
119-П	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200.00	8.67	1.65	10.38	91.10
169-Т	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	240.00	25.62	16.98	38.69	409.95
496-П	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180.00	0.58	0.23	16.08	68.64
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
575-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45.00	2.97	0.54	15.03	76.86
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775.00	42.35	22.85	116.42	807.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315.00	70.41	55.47	161.65	1394.96

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)						
Завтрак						
279-П	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	200.00	31.80	15.40	30.00	388.00
406-П	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50.00	1.20	2.41	3.95	42.30
460/1-П	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200.00	1.55	1.14	2.17	25.21
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500.00	38.35	19.35	69.05	573.01
Обед						
19-П	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С М/Р	60.00	0.56	3.69	2.08	44.54
117-П	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200.00	6.50	7.71	7.79	125.93
307-П	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100.00	12.86	4.73	10.16	134.59
408-П	СОУС СМЕТАННЫЙ	30.00	0.45	2.47	0.98	27.91
377-П	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150.00	4.05	6.00	8.70	105.00
495-П	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180.00	0.36	0.07	22.50	92.13
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
574-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45.00	2.97	0.54	15.03	76.86
ИТОГО ЗА ОБЕД		815.00	31.55	25.61	100.17	724.46
ИТОГО ДЕНЬ		1315.00	69.90	44.96	169.22	1297.47

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 (СРЕДА)						
Завтрак						
261-П	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160.00	8.24	9.92	32.96	254.40
1-Т	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45.00	3.04	4.79	20.63	137.45
465-П	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200.00	2.04	2.50	16.82	97.90
82-П	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100.00	0.90	0.20	8.10	37.80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505.00	14.22	17.41	78.51	527.55
Обед						
34-П	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С М/Р	60.00	0.81	3.22	4.58	50.50
69-Т	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200.00	3.56	5.88	6.04	91.12
362-П	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240.00	27.63	17.35	31.59	393.07
494-П	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180.00	0.31	0.08	19.78	81.08
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40.00	3.04	0.32	26.35	94.00
574-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45.00	2.97	0.54	15.03	76.86
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765.00	38.32	27.39	103.37	786.63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270.00	52.54	44.80	181.88	1314.18

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
526-П	ОЛАДЬИ	140.00	10.94	7.19	56.67	335.16
471-П	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20.00	1.44	1.70	11.10	65.40
462-П	КАКАО С МОЛОКОМ	180.00	2.95	2.27	12.22	81.06
470-П	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200.00	6.80	5.00	11.00	116.20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540.00	22.13	16.16	90.99	597.82
33-Т	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С М/Р	60.00	0.98	3.05	3.51	45.53
66-Т	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200.00	3.69	5.90	6.43	93.32
372-П	БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	90.00	16.32	15.17	10.34	221.17
422-П	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20.00	0.59	0.44	3.40	19.93
202-П	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150.00	3.22	10.72	18.89	184.95
491-П	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180.00	0.12	0.08	13.60	55.61
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40.00	3.04	0.32	26.35	94.00
574-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30.00	1.98	0.36	10.02	51.24
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770.00	29.94	36.05	92.54	765.55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310.00	52.07	52.21	183.53	1363.37

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
232-П	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160.00	5.28	8.56	24.06	194.35
460-П	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200.00	1.40	1.03	11.04	59.01
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40.00	3.04	0.32	26.35	94.00
580-П	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20.00	1.18	0.94	15.00	73.20
82-П	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100.00	1.50	0.50	21.00	94.50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520.00	13.40	12.45	98.44	515.06
Обед						
16-Т	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ С М/Р	60.00	0.36	3.65	0.97	37.97
79-Т	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200.00	4.32	3.34	14.45	104.85
333-П	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240.00	25.97	24.26	14.52	380.16
477-П	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180.00	0.40	0.08	22.03	90.45
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
574-ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45.00	2.97	0.54	15.03	76.86
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775.00	37.82	32.27	99.93	807.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295.00	51.22	44.72	198.37	1322.85

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)						
Завтрак						
268-П	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200.00	17.69	20.94	4.28	276.19
462-П	КАКАО С МОЛОКОМ	180.00	2.95	2.27	12.22	81.06
1-Т	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45.00	3.04	4.79	20.63	137.45
82-П	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100.00	0.90	0.20	8.10	37.80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525.00	24.58	28.20	45.23	532.50
Обед						
30-П	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ	60.00	1.06	3.23	4.22	50.19
72-Т	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200.00	6.90	8.35	11.51	148.21
372-П	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90.00	16.32	15.17	10.34	221.17
216-Т	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150.00	3.00	3.11	15.90	103.50
496-П	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180.00	0.58	0.23	16.08	68.64
573-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
574-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45.00	2.97	0.54	15.03	76.86
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775.00	34.62	31.02	106.02	786.07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300.00	59.20	59.22	151.25	1318.57

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
285-П	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	200.00	30.13	10.67	41.33	381.33
406-П	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50.00	1.20	2.41	3.95	42.30
465-П	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180.00	1.84	2.25	15.14	88.11
82-П	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100.00	0.40	0.40	9.80	44.40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530.00	33.57	15.73	70.22	556.14
Обед						
17-Т	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60.00	0.52	3.07	1.57	36.98
62-Т	БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200.00	3.92	6.78	10.65	119.02
307-П	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100.00	3.59	5.86	8.43	100.59
211/1-П	РИС ОТВАРНОЙ	150.00	3.30	2.70	32.21	166.40
236-Т	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180.00	0.14	0.13	11.39	47.22
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
574-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50.00	3.30	0.60	16.70	85.40
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790.00	18.57	19.53	113.88	673.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320.00	52.14	35.26	184.10	1229.26

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
229-П	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200.00	4.79	8.95	23.72	194.48
3-Т	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100.00	9.52	10.37	41.19	296.45
460-П	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200.00	1.40	1.03	11.04	59.01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500.00	15.71	20.35	75.95	549.94
Обед						
47-П	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.96	3.72	3.96	52.8
119-П	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8.67	1.65	10.38	91.1
174-Т	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	24.99	16.03	25.55	346.51
501-П	СОК ФРУКТОВЫЙ	200.00	1.00	0.20	20.20	82.00
573-П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50.00	3.80	0.40	32.93	117.50
574-П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45.00	2.97	0.54	15.03	76.86
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795.00	42.39	22.54	108.05	766.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295.00	58.10	42.89	184.00	1316.71

