

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 9 им. Тимова М.М.  
"26" августа 2025 года



/Ф.А.Хажева/

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ  
12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

лето-осень

2025-2026

учебный год



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование                          | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------|---------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|            |                                       |         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1   | блюда                                 | блюда   |                  |       |          |                            |                |
| День 1     |                                       |         |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак    | Масло сливочное (порциями)            | 10      | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,00                      | 14(2017)       |
|            | Сыр Российский(порциями)              | 10      | 2,32             | 2,95  | 0,00     | 36,00                      | 15 (2017)      |
|            | Горошек консервированный              | 100     | 2,83             | 0,17  | 5,83     | 36,83                      | 131(2017)      |
|            | Омлет натуральный со сливочным маслом | 180     | 15,24            | 21,60 | 3,96     | 270,60                     | 210 (2017)     |
|            |                                       | 6       |                  |       |          |                            |                |
|            | Какао с молоком                       | 200     | 1,32             | 1,35  | 15,90    | 81,00                      | ПК             |
|            | Хлеб пшеничный йодированный           | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                      | ПК             |
|            | Хлеб ржаной                           | 20      | 1,00             | 0,22  | 9,00     | 38,00                      | ПК             |
|            | Кондитерские изделия                  | 40      | 0,20             | 0,00  | 32,00    | 129,02                     | ПК             |
|            | Итого за завтрак                      | 596,00  | 24,64            | 33,81 | 84,82    | 729,48                     |                |
| Обед       | Нарезка из овощей по сезону(отурец)   | 100     | 0,70             | 0,10  | 1,90     | 12,00                      | 71(2017)       |
|            | Суп крестьянский с крупой             | 250     | 1,48             | 4,92  | 6,09     | 76,25                      | 98 (2017)      |
|            |                                       | 50      |                  |       |          |                            |                |
|            | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 180     | 21,67            | 24,16 | 20,38    | 311,10                     | 258(2017)      |
|            | Компот из свежих яблок                | 200     | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,60                     | 342(2017)      |
|            | Хлеб пшеничный йодированный           | 30      | 1,95             | 0,27  | 18,00    | 72,03                      | ПК             |
|            | Хлеб ржаной                           | 30      | 1,65             | 0,33  | 13,50    | 57,00                      | ПК             |
|            | Кондитерские изделия                  | 25      | 0,83             | 5,22  | 19,44    | 135,60                     | ПК             |
|            | Итого за обед                         | 865,00  | 28,44            | 35,16 | 107,19   | 778,58                     |                |
|            | Итого за день                         | 1461,00 | 53,08            | 68,97 | 192,01   | 1508,06                    |                |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи    | Наименование                                  | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               | блюда                                         | блюда   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1      |                                               |         |                  |       |          |                         |             |
| День 2        |                                               |         |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Нарезка из овощей по сезону (помидор)         | 100     | 1,10             | 0,20  | 3,80     | 22,00                   | 71(2017)    |
|               | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным  | 100     | 17,69            | 5,82  | 15,14    | 189,72                  | 294(2017)   |
|               | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом     | 180     | 4,81             | 5,10  | 29,50    | 183,06                  | 303(2017)   |
|               | Кофейный напиток с молоком                    | 6,0     |                  |       |          |                         |             |
|               | Кофейный напиток с молоком                    | 200     | 1,32             | 1,35  | 15,90    | 81,00                   | ПК          |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                   | 20      | 1,10             | 0,18  | 12,00    | 48,02                   | ПК          |
|               | Хлеб ржаной                                   | 25      | 1,25             | 0,28  | 11,25    | 47,50                   | ПК          |
|               | Кондитерские изделия                          | 25      | 0,83             | 5,22  | 19,44    | 135,60                  | ПК          |
|               | Итого за завтрак                              | 676,00  | 28,10            | 18,15 | 107,03   | 706,90                  |             |
|               | Нарезка из овощей по сезону(огурец)           | 100     | 0,70             | 0,10  | 1,90     | 12,00                   | 71(2017)    |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250     | 1,76             | 4,95  | 7,89     | 89,75                   | 88(2017)    |
|               |                                               | 10      | 0,13             | 1,00  | 0,17     | 11,25                   | ПК          |
|               | Гуляш из говядины                             | 50      |                  |       |          |                         |             |
|               |                                               | 50      | 14,55            | 16,79 | 2,89     | 221,00                  | 260(2017)   |
|               | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180     | 10,31            | 7,31  | 46,37    | 292,52                  | 302(2017)   |
|               |                                               | 6,48    |                  |       |          |                         |             |
|               | Сок яблочный промышленный                     | 200     | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 84,80                   | 389(2017)   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40      | 2,20             | 0,36  | 24,00    | 96,04                   | ПК          |
|               | Хлеб ржаной                                   | 30      | 1,50             | 0,33  | 13,50    | 57,00                   | ПК          |
|               | Итого за обед                                 | 916,48  | 32,15            | 30,84 | 116,92   | 864,36                  |             |
| Итого за день |                                               | 1592,48 | 60,25            | 48,99 | 223,95   | 1571,26                 |             |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи       | Наименование                               | Вес        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры         |
|------------------|--------------------------------------------|------------|------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------|
|                  |                                            |            | Блюда            | Белки | Жиры   | Углеводы                   |                        |
| День 3           |                                            |            |                  |       |        |                            |                        |
|                  | Нарезка из овощей по сезону (капуста)      | 100        | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,40                      | 45(2017)               |
|                  | Плов из курицы                             | 100<br>180 | 25,22            | 12,52 | 51,03  | 257,56                     | 291(2017)              |
| Завтрак          | Чай с сахаром                              | 200<br>15  | 0,10             | 0,00  | 13,76  | 55,13                      | 375,376 (2017)         |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                | 30         | 1,65             | 0,27  | 18,00  | 72,03                      | ПК                     |
|                  | Хлеб ржаной                                | 20         | 1,00             | 0,22  | 9,00   | 38,00                      | ПК                     |
|                  | Кондитерские изделия                       | 40         | 0,20             | 0,00  | 32,00  | 129,02                     | ПК                     |
| Итого за завтрак |                                            | 685,00     | 29,48            | 16,26 | 130,26 | 612,14                     |                        |
| Обед             | Нарезка из овощей по сезону (помидор)      | 100        | 1,10             | 0,20  | 3,80   | 22,00                      | 71(2017)               |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                | 250        | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                     | 102(2017)              |
|                  | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом    | 180<br>6,0 | 4,02             | 4,36  | 26,40  | 158,89                     | 303(2017)              |
|                  | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100<br>50  | 19,89            | 16,85 | 5,28   | 277,50                     | 255(2017)<br>330(2017) |
|                  | Кисель из яблок свежих                     | 200        | 0,11             | 0,12  | 25,09  | 119,20                     | 352(2017)              |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                | 40         | 2,20             | 36,00 | 24,00  | 96,04                      | ПК                     |
|                  | Хлеб ржаной                                | 20         | 1,00             | 0,22  | 9,00   | 38,00                      | ПК                     |
|                  | Итого за обед                              | 946,00     | 33,81            | 63,02 | 110,11 | 859,88                     |                        |
| Итого за день    |                                            | 1631,00    | 63,29            | 79,28 | 240,37 | 1472,02                    |                        |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи       | Наименование                                              | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  | Блюда                                                     | Блюда   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1         |                                                           |         |                  |       |          |                         |             |
| День 4           |                                                           |         |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак          | Кукуруза отварная                                         | 100,0   | 2,00             | 0,33  | 10,17    | 52,17                   | 133(2017)   |
|                  | Рыба запеченная                                           | 80      | 7,81             | 11,60 | 9,67     | 174,00                  | 233(2017)   |
|                  | под молочным соусом(скумбрия)                             | 20      |                  |       |          |                         | 328(2017)   |
|                  | Картофельное пюре со слив. маслом                         | 180     | 3,70             | 2,80  | 22,96    | 131,68                  | 128(2017)   |
|                  |                                                           | 9       |                  |       |          |                         |             |
|                  | Чай с лимоном                                             | 200     | 0,11             | 0,00  | 13,96    | 56,23                   | 377(2017)   |
|                  |                                                           | 7       |                  |       |          |                         |             |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                               | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК          |
|                  | Хлеб ржаной                                               | 20      | 1,00             | 0,22  | 9,00     | 38,00                   | ПК          |
|                  | Яблоко свежее                                             | 150     | 0,60             | 0,60  | 14,70    | 70,50                   | 338(2017)   |
| Итого за завтрак |                                                           | 796,00  | 16,87            | 15,82 | 98,46    | 594,61                  |             |
| Обед             | Икра кабачковая промышленная                              | 100     | 0,00             | 7,00  | 7,00     | 90,00                   | ПК          |
|                  | Борщ с картофелем                                         | 250     | 2,03             | 5,02  | 13,44    | 117,00                  | 83(2017)    |
|                  | со сметаной                                               | 10      | 0,13             | 1,00  | 0,17     | 11,25                   | ПК          |
|                  | Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом | 100     | 13,62            | 16,28 | 14,89    | 263,25                  | 268(2017)   |
|                  |                                                           | 30      |                  |       |          |                         | 331(2017)   |
|                  | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом           | 180     | 6,48             | 5,88  | 39,36    | 236,16                  | 203(2017)   |
|                  |                                                           | 9       |                  |       |          |                         |             |
|                  | Компот из сухофруктов                                     | 200     | 0,66             | 0,09  | 32,01    | 132,80                  | 349(2017)   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                               | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК          |
|                  | Хлеб ржаной                                               | 20      | 1,00             | 0,22  | 9,00     | 38,00                   | ПК          |
| Итого за обед    |                                                           | 929,00  | 25,57            | 35,76 | 133,87   | 960,49                  |             |
| Итого за день    |                                                           | 1725,00 | 42,44            | 51,58 | 232,33   | 1555,10                 |             |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование                                    | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                                 |         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1   | блюда                                           | блюда   |                  |       |          |                         |             |
| День 5     |                                                 |         |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак    | Икра свекольная                                 | 100     | 2,20             | 7,00  | 11,30    | 119,00                  | 75(2017)    |
|            | Бефстроганов                                    | 50      | 15,20            | 23,10 | 5,12     | 290,00                  | 250(2017)   |
|            |                                                 | 50      |                  |       |          |                         |             |
|            | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180     | 6,48             | 5,88  | 39,36    | 236,16                  | 203(2017)   |
|            |                                                 | 9       |                  |       |          |                         |             |
|            | Чай с сахаром                                   | 200     | 0,100            | 0,00  | 13,76    | 55,13                   | ПК          |
|            |                                                 | 15      |                  |       |          |                         |             |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                     | 25      | 1,38             | 0,23  | 15,00    | 60,03                   | ПК          |
|            | Хлеб ржаной                                     | 25      | 1,25             | 0,28  | 11,25    | 47,50                   | ПК          |
|            | Итого за завтрак                                | 654,00  | 26,61            | 36,49 | 95,79    | 807,82                  |             |
| Обед       | Рассольник ленинградский                        | 250     | 2,02             | 5,09  | 11,98    | 107,25                  | 96(2017)    |
|            | Птица отварная                                  | 100     | 22,12            | 2,38  | 1,12     | 154,75                  | 288(2017)   |
|            | Рагу из овощей                                  | 180     | 3,30             | 8,04  | 16,34    | 122,94                  | 143(2017)   |
|            | Груши свежие                                    | 150     | 0,48             | 0,36  | 12,36    | 56,40                   | 338(2017)   |
|            | Сок яблочный промышленный                       | 200     | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 84,80                   | 389(2017)   |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК          |
|            | Хлеб ржаной                                     | 30      | 1,50             | 0,33  | 13,50    | 57,00                   | ПК          |
|            | Кондитерские изделия                            | 40      | 0,20             | 0,00  | 32,00    | 129,02                  | ПК          |
|            | Итого за обед                                   | 980,00  | 32,27            | 16,47 | 125,50   | 784,19                  |             |
|            | Итого за день                                   | 1634,00 | 58,88            | 52,96 | 221,29   | 1592,01                 |             |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи    | Наименование<br>блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры         |
|---------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------|
|               |                                               |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                        |
| Неделя 1      |                                               |              |                  |       |          |                            |                        |
| День 6        |                                               |              |                  |       |          |                            |                        |
| Завтрак       | Масло сливочное (порциями)                    | 10           | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,00                      | 14(2017)               |
|               | Сыр Российский(порциями)                      | 10           | 2,32             | 2,95  | 0,00     | 36,00                      | 15 (2017)              |
|               | Запеканка из творога                          | 200          | 26,70            | 8,20  | 5,10     | 240,80                     | 223(2017)              |
|               | со стуженым молоком                           | 20           | 1,42             | 1,00  | 11,04    | 58,84                      | ПК                     |
|               | Чай с сахаром                                 | 200<br>15    | 0,100            | 0,00  | 13,76    | 55,13                      | 375,376 (2017)         |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                   | 20           | 1,10             | 0,18  | 12,00    | 48,02                      | ПК                     |
|               | Яблоко свежее                                 | 120          | 0,48             | 0,48  | 12,36    | 56,40                      | 338(2017)              |
|               | Итого за завтрак                              | 595,00       | 32,20            | 20,06 | 54,39    | 561,19                     |                        |
|               | Нарезка из овощей по сезону(огурец)           | 100          | 0,80             | 0,10  | 1,70     | 10,00                      | 70 (2017)              |
|               | Суп картофельный с фасолью                    | 250          | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                     | 102(2017)              |
|               | Рис припущенный со сливочным маслом           | 180<br>6,3   | 4,37             | 5,16  | 44,05    | 240,18                     | 305(2017)              |
|               | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным | 100<br>50    | 13,03            | 10,99 | 18,69    | 225,00                     | 234(2017)<br>330(2017) |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                   | 30           | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                      | ПК                     |
|               | Хлеб ржаной                                   | 30           | 1,50             | 0,33  | 13,50    | 57,00                      | ПК                     |
|               | Компот из яблок и слив                        | 200          | 0,24             | 0,14  | 27,84    | 115,00                     | 344(2017)              |
|               | Итого за обед                                 | 946,30       | 27,08            | 22,26 | 140,32   | 867,46                     |                        |
| Итого за день |                                               | 1541,30      | 59,28            | 42,32 | 194,71   | 1428,65                    |                        |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет

МБОУ СОШ №9  
г. Удмуртский  
И.М. Тимова  
Директор МБОУ СОШ №9 им. Тимова М.М.  
А.Хажева  
26 августа 2025г

| Прием пищи       | Наименование                                         | Вес     | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------|---------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                      |         | Блюда            | Белки | Жиры   | Углеводы                |             |
| Неделя 2         |                                                      |         |                  |       |        |                         |             |
| День 7           |                                                      |         |                  |       |        |                         |             |
| Завтрак          | Масло сливочное (порциями)                           | 10      | 0,08             | 7,25  | 0,13   | 66,00                   | 14(2017)    |
|                  | Сыр Российский(порциями)                             | 20      | 4,64             | 5,90  | 0,00   | 72,00                   | 15 (2017)   |
|                  | Йогурт вареное                                       | 40      | 4,80             | 4,00  | 0,30   | 56,60                   | 209(2017)   |
|                  | Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом      | 200     | 5,31             | 5,71  | 25,31  | 174,31                  | 181(2017)   |
|                  | Кофейный напиток с молоком                           | 200     | 1,32             | 1,35  | 15,90  | 81,00                   | ПК          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40      | 2,20             | 0,36  | 24,00  | 96,04                   | ПК          |
|                  | Яблоко свежее                                        | 150     | 0,60             | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 338(2017)   |
| Итого за завтрак |                                                      | 680,00  | 18,95            | 25,17 | 80,34  | 616,45                  |             |
| Обед             | Икра кабачковая промышленная                         | 100     | 0,00             | 7,00  | 7,00   | 90,00                   | ПК          |
|                  | Суп из овощей со сметаной                            | 250     | 1,59             | 4,99  | 9,15   | 95,25                   | 99(2017)    |
|                  | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 100     | 0,13             | 1,00  | 0,17   | 11,25                   | ПК          |
|                  | Макароны изделия отварные со сливочным маслом        | 100     | 15,62            | 23,50 | 2,88   | 286,00                  | 299(2017)   |
|                  | Компот из свежих яблок                               | 180     | 6,48             | 5,88  | 39,36  | 236,16                  | 203(2017)   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                          | 9       | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                  | 342(2017)   |
|                  | Хлеб ржаной                                          | 200     | 1,65             | 0,27  | 18,00  | 72,03                   | ПК          |
|                  | Яблоко свежее                                        | 30      | 1,00             | 0,22  | 9,00   | 38,00                   | ПК          |
|                  |                                                      | 20      | 0,60             | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 338(2017)   |
|                  |                                                      | 150     | 0,60             | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 338(2017)   |
| Итого за обед    |                                                      | 1059,00 | 27,23            | 43,62 | 128,14 | 1013,79                 |             |
| Итого за день    |                                                      | 1739,00 | 46,18            | 68,79 | 208,48 | 1630,24                 |             |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



Директор МБОУ СОШ № 9 им. Тимова М.М.  
/Ф.А.Хажева/

| Прием пищи    | Наименование<br>блюда                               | Вес<br>блюда            | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры               |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------------------|
|               |                                                     |                         | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                              |
| Неделя 2      |                                                     |                         |                  |              |               |                            |                              |
| День 8        |                                                     |                         |                  |              |               |                            |                              |
| Завтрак       | Нарезка из овощей по сезону (капуста)               | 100                     | 1,31             | 3,25         | 6,47          | 60,40                      | 45(2017)                     |
|               | Тефтели из говядины<br>с соусом сметанным с томатом | 100<br>20               | 8,87             | 9,83         | 11,69         | 171,27                     | 278 (2017)<br>331(2017)      |
|               | Картофельное пюре со сливочным маслом               | 180<br>9                | 3,70             | 2,80         | 22,96         | 131,68                     | 128(2017)                    |
|               | Чай с лимоном                                       | 200<br>7                | 0,11             | 0,00         | 13,96         | 56,23                      | 377(2017)                    |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30                      | 1,65             | 0,27         | 18,00         | 72,03                      | ПК                           |
|               | Хлеб ржаной                                         | 25                      | 1,25             | 0,28         | 11,25         | 47,50                      | ПК                           |
|               | Кондитерские изделия                                | 40                      | 0,20             | 0,00         | 32,00         | 129,02                     | ПК                           |
|               | Итого за завтрак                                    | 711,00                  | 17,09            | 16,43        | 116,33        | 668,13                     |                              |
|               | Нарезка из овощей по сезону(огурец)                 | 100                     | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                      | 71(2017)                     |
|               | Борщ с капустой картофелем<br>со сметаной           | 250<br>10<br>100<br>180 | 1,80<br>0,13     | 4,92<br>1,00 | 10,93<br>0,17 | 103,75<br>11,25            | 82 (2017)<br>ПК<br>291(2017) |
| Обед          | Плов из курицы                                      | 200                     | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88,20                      | 388(2017)                    |
|               | Напиток из плодов шиповника                         | 20                      | 1,10             | 0,18         | 12,00         | 48,02                      | ПК                           |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                         | 20                      | 1,00             | 0,22         | 9,00          | 38,00                      | ПК                           |
|               | Хлеб ржаной                                         | 60                      | 1,70             | 1,70         | 38,90         | 185,40                     | ПК                           |
|               | Пирожок с джемом                                    | 150                     | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                      | 338(2017)                    |
|               | Яблоко свежее                                       |                         |                  |              |               |                            |                              |
| Итого за обед |                                                     | 1090,00                 | 32,81            | 21,40        | 156,46        | 800,58                     |                              |
| Итого за день |                                                     | 1801,00                 | 49,90            | 37,83        | 272,79        | 1468,71                    |                              |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи    | Наименование                            | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               | блюда                                   | блюда   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2      |                                         |         |                  |       |          |                         |             |
| День 9        |                                         |         |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Нарезка из овощей по сезону (помидор)   | 100     | 1,10             | 0,20  | 3,80     | 22,00                   | 71 (2017)   |
|               | Мясо тушеное(говядина)                  | 50      | 15,20            | 17,38 | 2,56     | 225,00                  | 256(2017)   |
|               |                                         | 50      |                  |       |          |                         |             |
|               | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 180     | 4,02             | 4,36  | 26,40    | 158,89                  | 303(2017)   |
|               |                                         | 6,0     |                  |       |          |                         |             |
|               | Какао с молоком                         | 200     | 1,32             | 1,35  | 15,90    | 81,00                   | ПК          |
|               | Хлеб пшеничный йодированный             | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК          |
|               | Кондитерские изделия                    | 40      | 0,20             | 0,00  | 32,00    | 129,02                  | ПК          |
|               | Итого за завтрак                        | 656,00  | 23,49            | 23,56 | 98,66    | 687,94                  |             |
| Обед          | Нарезка из овощей по сезону(огурец)     | 100     | 0,70             | 0,10  | 1,90     | 12,00                   | 71(2017)    |
|               | Суп картофельный макаронными изделиями  | 250     | 2,69             | 2,84  | 17,45    | 118,25                  | 103(2017)   |
|               | Шницель рыбный натуральный              | 105     | 13,21            | 14,64 | 8,72     | 219,54                  | 235(2017)   |
|               |                                         | 180     |                  |       |          |                         |             |
|               | Картофельное пюре со сливочным маслом   | 9       | 3,60             | 0,72  | 28,44    | 134,64                  | 128(2017)   |
|               |                                         | 200     | 0,66             | 0,09  | 32,01    | 132,80                  | 349(2017)   |
|               | Компот из сухофруктов                   | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК          |
|               | Хлеб пшеничный йодированный             | 30      | 1,50             | 0,33  | 13,50    | 57,00                   | ПК          |
|               | Хлеб ржаной                             | 150     | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 56,40                   | 338(2017)   |
|               | Яблоко свежее                           |         |                  |       |          |                         |             |
| Итого за обед |                                         | 1054,00 | 24,49            | 19,47 | 131,78   | 802,66                  |             |
| Итого за день |                                         | 1710,00 | 47,98            | 43,03 | 230,44   | 1490,60                 |             |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



Директор ИБФУ СОП №6 им. Тимова М.М.

| Прием пищи       | Наименование                                              | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2         | блюда                                                     | блюда   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 10          |                                                           |         |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак          | Птица отварная                                            | 100     | 22,12            | 2,38  | 1,12     | 154,75                  | 288(2017)   |
|                  | Рагу из овощей                                            | 180     | 3,30             | 8,04  | 15,13    | 113,83                  | 143(2017)   |
|                  | Чай с лимоном                                             | 200     | 0,11             | 0,00  | 13,96    | 56,23                   | 377(2017)   |
|                  |                                                           | 7       |                  |       |          |                         |             |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                               | 40      | 2,20             | 0,36  | 24,00    | 96,04                   | ПК          |
| Итого за завтрак | Пирожок с джемом                                          | 60      | 1,70             | 1,70  | 38,90    | 185,40                  | ПК          |
|                  |                                                           | 587,00  | 29,43            | 12,48 | 93,11    | 606,25                  |             |
|                  | Икра свекольная                                           | 100     | 2,20             | 7,00  | 11,30    | 119,00                  | 75(2017)    |
|                  | Суп картофельный с бобовыми(фасолью)                      | 250     | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                  | 102(2017)   |
|                  | Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом | 100     | 13,44            | 17,42 | 14,01    | 268,13                  | 269(2017)   |
| Обед             |                                                           | 30      |                  |       |          |                         | 331(2017)   |
|                  | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом                 | 180     | 4,18             | 4,24  | 24,77    | 153,73                  | 303(2017)   |
|                  |                                                           | 6,0     |                  |       |          |                         |             |
|                  | Сок яблочный промышленный                                 | 200     | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 84,80                   | 389(2017)   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                               | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК          |
| Итого за обед    | Хлеб ржаной                                               | 30      | 1,50             | 0,33  | 13,50    | 57,00                   | ПК          |
|                  | Яблоко свежее                                             | 150     | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 56,40                   | 338(2017)   |
|                  |                                                           | 1076,00 | 29,94            | 35,01 | 130,08   | 959,34                  |             |
|                  | Итого за день                                             | 1663,00 | 59,37            | 47,49 | 223,19   | 1565,59                 |             |



Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: 12-18 лет



Директор МБОУ СОШ №9 им. Тимова М.М.  
Ф.И.О. Хасева

| Прием пищи    | Наименование                                        | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры    |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------|
|               | блюда                                               | блюда   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                |
| День 11       |                                                     |         |                  |       |          |                         |                |
| Завтрак       | Масло сливочное (порциями)                          | 5       | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 14(2017)       |
|               | Сыр Российский(порциями)                            | 10      | 2,32             | 2,95  | 0,00     | 36,00                   | 15 (2017)      |
|               | Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком | 200     | 22,83            | 16,85 | 29,80    | 467,21                  | 222(2017)      |
|               |                                                     | 30      |                  |       |          |                         |                |
|               | Чай с сахаром                                       | 200     | 0,100            | 0,00  | 13,76    | 55,13                   | 375,376 (2017) |
|               |                                                     | 15      |                  |       |          |                         |                |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                         | 20      | 1,10             | 0,18  | 12,00    | 48,02                   | ПК             |
|               | Яблоко свежее                                       | 120     | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 56,40                   | 338(2017)      |
|               | Итого за завтрак                                    | 600,00  | 26,87            | 24,09 | 67,39    | 695,76                  |                |
|               | Нарезка из овощей по сезону (помидор)               | 100     | 1,10             | 0,20  | 3,80     | 22,00                   | 71(2017)       |
|               | Борщ с фасолью картофелем со сметаной               | 250     | 3,56             | 5,12  | 14,17    | 127,75                  | 84(2017)       |
|               |                                                     | 10      | 0,13             | 1,00  | 0,17     | 11,25                   | ПК             |
| Обед          | Гуляш из говядины                                   | 50      | 14,55            | 16,79 | 2,89     | 221,00                  | 260(2017)      |
|               |                                                     | 50      |                  |       |          |                         |                |
|               | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом       | 180     | 10,31            | 7,31  | 46,37    | 292,52                  | 302(2017)      |
|               |                                                     | 6,48    |                  |       |          |                         |                |
|               | Компот из свежих яблок                              | 200     | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,60                  | 342(2017)      |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30      | 1,65             | 0,27  | 18,00    | 72,03                   | ПК             |
|               | Хлеб ржаной                                         | 30      | 1,50             | 0,33  | 13,50    | 57,00                   | ПК             |
|               | Кондитерские изделия                                | 40      | 0,20             | 0,00  | 32,00    | 129,02                  | ПК             |
|               | Итого за обед                                       | 946,48  | 33,16            | 31,18 | 158,78   | 1047,17                 |                |
| Итого за день |                                                     | 1546,48 | 60,03            | 55,27 | 226,17   | 1742,93                 |                |



Директор ИБОВ С.С.Тимова М.М.

Директор МБОУ СОШ № 1 им. Тимова М.М.  
И.Ю.А.Хакеев  
"26" августа 2025г.

| Прием пищи                  | Наименование                                       | Вес     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                             | блюда                                              | блюда   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 2                    |                                                    |         |                  |       |          |                            |                |
| День 12                     |                                                    |         |                  |       |          |                            |                |
|                             | Нарезка из овощей по сезону (капуста)              | 100     | 1,31             | 3,25  | 6,47     | 60,40                      | 45(2017)       |
|                             | Котлеты рубленные из птицы<br>с соусом сметанным   | 100     | 17,69            | 5,82  | 15,14    | 189,72                     | 294(2017)      |
|                             |                                                    | 20      |                  |       |          |                            | 330(2017)      |
|                             | Рис припущенный со сливочным маслом                | 180     | 4,37             | 5,16  | 44,05    | 240,18                     | 305(2017)      |
|                             |                                                    | 6,3     |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак                     | Чай с сахаром                                      | 200     | 0,100            | 0,00  | 13,76    | 55,13                      | 375,376 (2017) |
|                             |                                                    | 15      |                  |       |          |                            |                |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30      | 2,37             | 0,30  | 14,49    | 70,14                      | ПК             |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 30      | 1,68             | 0,32  | 14,00    | 68,96                      | ПК             |
| Итого за завтрак            |                                                    | 681,30  | 27,52            | 14,85 | 107,91   | 684,53                     |                |
| Обед                        | Нарезка из овощей по сезону(огурец)                | 100     | 0,70             | 0,10  | 1,90     | 12,00                      | 71(2017)       |
|                             | Рассольник Ленинградский                           | 250     | 2,02             | 5,09  | 11,98    | 107,25                     | 96(2017)       |
|                             | Макаронные изделия отварные со сливочным<br>маслом | 180     | 6,48             | 5,88  | 39,36    | 236,16                     | 203(2017)      |
|                             |                                                    | 9       |                  |       |          |                            |                |
|                             | Печень по-строгановски                             | 100     | 19,89            | 16,85 | 5,28     | 277,50                     | 255 (2017)     |
|                             | с соусом                                           | 50      |                  |       |          |                            | 330 (2017)     |
|                             | Компот из сухофруктов                              | 200     | 0,66             | 0,09  | 32,01    | 132,80                     | 349(2017)      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30      | 2,37             | 0,30  | 14,49    | 70,14                      | ПК             |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 30      | 1,68             | 0,32  | 14,00    | 68,96                      | ПК             |
|                             | Яблоко свежее                                      | 120     | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 56,40                      | 338(2017)      |
| Итого за обед               |                                                    | 1069,00 | 34,28            | 29,11 | 130,78   | 961,21                     |                |
| Итого за день               |                                                    | 1750,30 | 61,80            | 43,96 | 238,69   | 1645,74                    |                |
| Среднее значение за период: |                                                    | 1649,55 | 55,21            | 53,37 | 225,37   | 1555,91                    |                |



|  |                                     |         |       |       |        |         |  |  |  |
|--|-------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--|--|--|
|  | Норма по СанПиН                     |         |       |       |        |         |  |  |  |
|  |                                     |         |       |       |        |         |  |  |  |
|  | Завтрак                             |         |       |       |        |         |  |  |  |
|  | Итого за день по СанПиН             | 550     | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |  |  |  |
|  | завтрак 25 %                        |         | 22,50 | 23,00 | 95,75  | 680,00  |  |  |  |
|  | Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)        | 659,78  | 25,10 | 21,43 | 94,54  | 664,27  |  |  |  |
|  | Обед:                               |         |       |       |        |         |  |  |  |
|  | Итого за день по СанПиН             | 800     | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720    |  |  |  |
|  | обед 35 %                           |         | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00  |  |  |  |
|  | Фактически обед (СРЕДНЕЕ)           | 989,77  | 30,10 | 31,94 | 130,83 | 891,64  |  |  |  |
|  |                                     |         |       |       |        |         |  |  |  |
|  | Всего за 12 дней                    | 1350    | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 |  |  |  |
|  | Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ) | 1649,55 | 55,21 | 53,37 | 225,37 | 1555,91 |  |  |  |