

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 9 им. Тимова М.М.

"26" августа 2025 год

/Ф.А.Хажева/



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Зима-Весна

2025-2026

учебный год

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

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им. Сафонова М.М.
И.А. Хажкина
26 августа 2025г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	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	
	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	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)
Обед							
	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

Директор
И.В.Солнцева
Ф.А.Хиджаева
"26" августа 2025г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда					
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 20	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180 6,0	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
	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)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 10	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
Обед		50	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180 6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
	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

Директор МБОУ СОШ № 9 им. Тимова М.М.
Иванова А.А.
16 августа 2025 г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	блюда	блюда					
	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
	Плов из курицы	180					
		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
Завтрак	Чай с сахаром	15					
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	
	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)
		180					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
Обед	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
		50					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

Директор МБОУ СОШ №9 им. Тимова М.М.
"26" августа 2025г.
Ф.А.Хакеева

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
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)
	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	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
	с соусом сметанным с томатом	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	

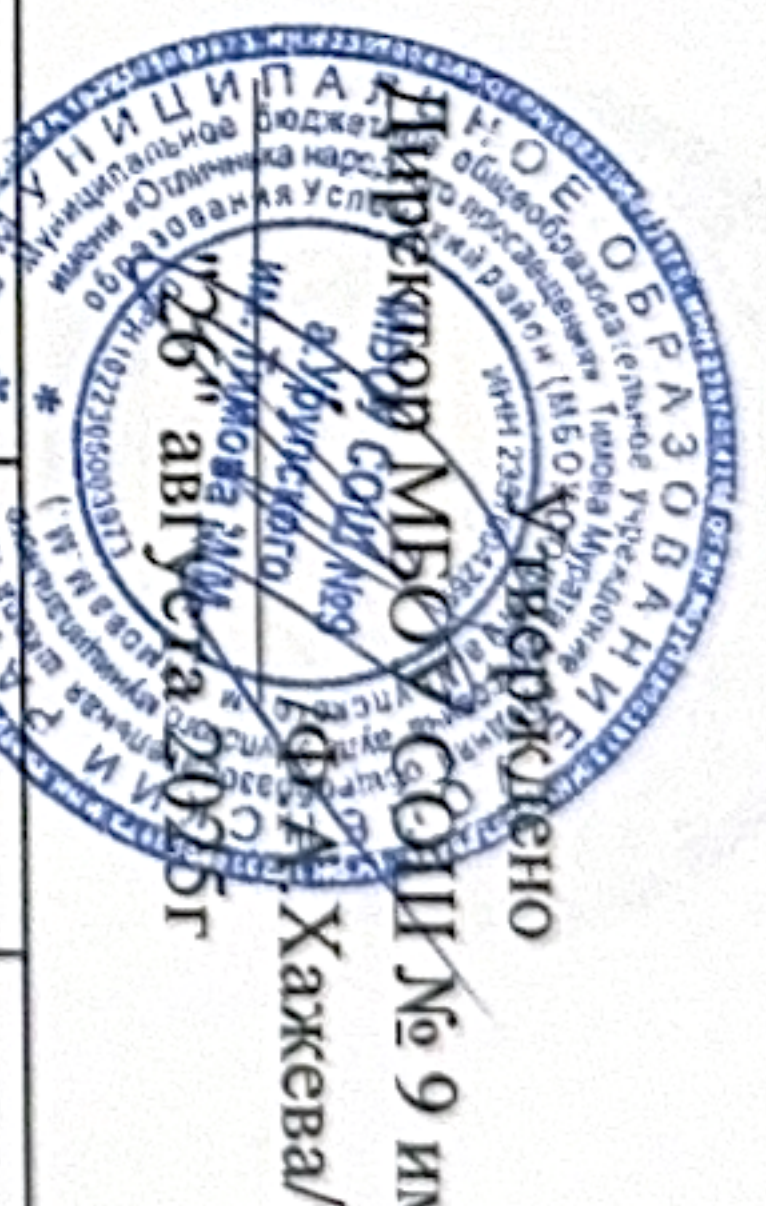
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 12-18 лет



Директор МВФУ им. Тимова М.М.
Ф.И.М. Хазева/

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)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
Обед	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	
	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)
Ужин	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	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	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 сгущенным молоком	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК
	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	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)
		180					
	Рис припущенный со сливочным маслом	6,3	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)
		50					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



№ 9 им.Тимова М.М.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
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)
	Яйцо 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)
		20					
	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	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		9					
	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	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 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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюда	блюда					
День 8							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
	Тефтели из говядины	100	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017)
	с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)
	Картофельное пюре со сливочным 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	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	
Обед	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
	Борщ с капустой картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		100					
	Плов из курицы	180	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)
		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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
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)
	Какао с молоком	6,0	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Кондитерские изделия	30	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		40					
	Итого за завтрак	656,00	23,49	23,56	98,66	687,94	
	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
Обед	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)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Обед	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
	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
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	ПК
Итого за завтрак	Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	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	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	ПК
	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	блюда	блюда					
	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 30	22,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)
	Чай с сахаром	200 15	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
Завтрак	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 10	3,56 0,13	5,12 1,00	14,17 0,17	127,75 11,25	84(2017) ПК
Обед	Гуляш из говядины	50 50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180 6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
	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
Итого за обед	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	

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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
	Котлеты рубленые из птицы 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					
	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	
	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 маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		9					
Обед	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		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								
			Пищевые вещества			Энергетическая			
	Завтрак		Б	Ж	У				
	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			