

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 9 им.Тимова М.М.

Ф.А.Хажева/

"26" августа 2025г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В
ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

Зима-Весна

2025-2026

учебный год

Сезон:лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им. Димовой М.М.
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- да		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 1							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
	Горошек консервир. со сливочным маслом	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210 (2017)
		5					
	Какао 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	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	515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	
	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)
		50					
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	150	18,84	21,01	17,72	270,52	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	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК
	Кондитерские изделия	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		735	24,49	30,87	98,05	698,95	
Итого за день		1250,00	44,91	60,93	173,89	1344,59	

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им. М.В. Ломоносова
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,41	330(2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	303,174(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Кондитерские изделия	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
	Итого за завтрак	590,00	25,13	16,67	97,06	642,14	
	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
Обед	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		765,4	28,195	28,3	90,35	725,84	
Итого за день		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им. К.И. Тимовца М.М.
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 3							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
		100	20,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
	Плов из курицы	150					
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	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	605,00	23,71	13,53	112,38	536,37	
	Нарезка из овощей по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
		150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	17,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					332 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Итого за обед	825,00	29,60	25,52	100,88	794,93	
Итого за день		1430,00	53,31	39,05	213,26	1331,30	

Сезон:лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

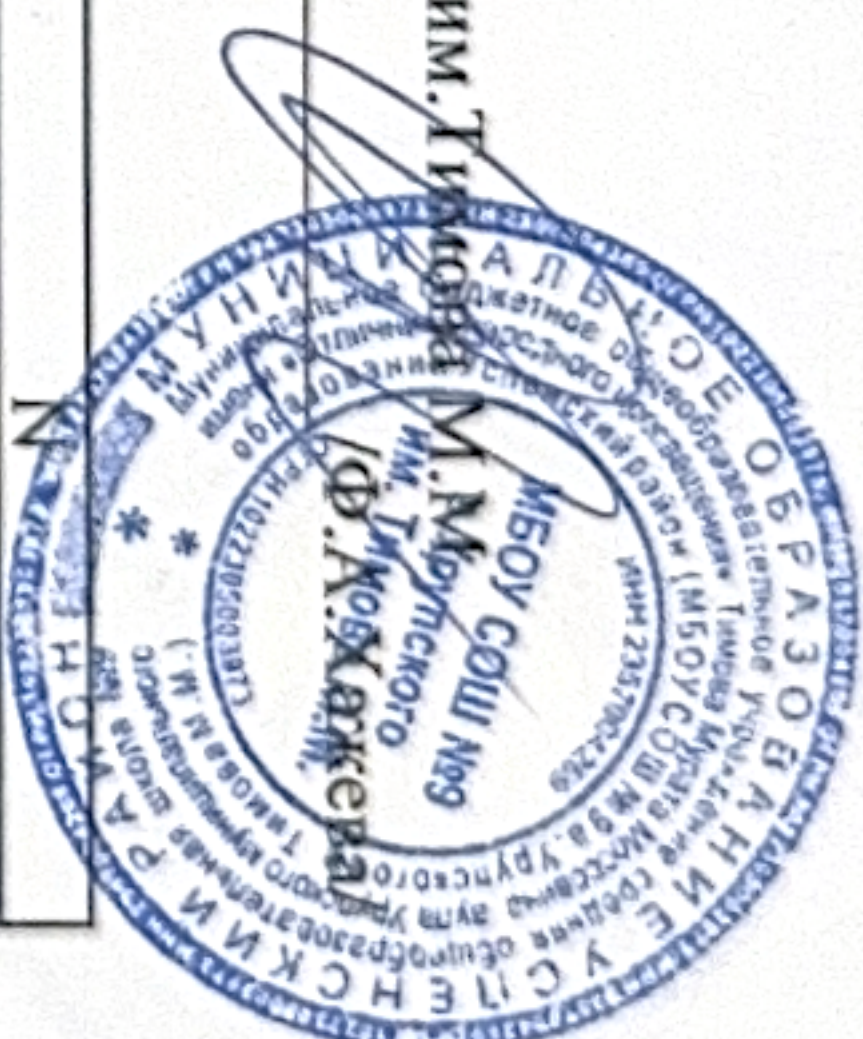
Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им.Г.И.Морозова М.М.
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево	ценность	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)
	Рыба запеченная	70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)
	под молочным соусом(скумбрия)	20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	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		704,50	14,12	13,97	83,59	510,38	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	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	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		797,50	23,53	30,88	115,82	837,72	
Итого за день		1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №9 им. Т.Г. Шевченко
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1							
День 5							
	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Бефстроганов	50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)
		40					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
		7,5					
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за завтрак		562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	90	26,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
	Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
	Груши свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Кондитерские изделия	40	0,20	0,00	32,00	129,02	
Итого за обед		870,00	35,17	13,91	112,11	697,87	
Итого за день		1432,50	57,77	44,20	193,32	1368,22	

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им. Тимова И.М.
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 6							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	150 15	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК
Итого за завтрак	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	200 10	1,27 0,13	3,99 1,00	7,32 0,17	76,20 11,25	99(2017) ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90 9	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150 7,5	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
Обед	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за обед		916,5	23,715	36,4	110,66	866,77	
Итого за день		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60	

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 2
"26" августа 2023 г.
И.М. Иванова



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево	ска ценность	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Тефтели из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
	с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	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	614,50	14,41	13,69	96,86	574,24	
Обед	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Борщ с капустой картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		100					
	Плов из курицы	150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед	970,00	29,59	19,16	150,99	761,53		
Итого за день	1584,50	44,00	32,85	247,85	1335,77		

Сезон:лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	блюда	блюда					
	Нарезка из овощей по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
		150					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
Завтрак	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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Итого за завтрак	545,00	21,11	21,14	63,48	515,11	
Обед	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150					
		7,5	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	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	912,50	22,14	18,66	115,23	722,86	
Итого за день		1457,50	43,25	39,80	178,71	1237,97	

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9

"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 2	блюда	блюда					
День 9							
Завтрак	Птица отварная	90	26,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
	Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
Итого за завтрак	Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
		537,00	33,42	10,81	85,49	555,39	
	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
Обед		30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)
		5,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Итого за обед	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)
		925,00	25,30	29,03	111,74	806,93	
		1462,00	58,72	39,84	197,23	1362,32	
	Итого за день						

Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9 им. Мухоморова
И.А.Хажиева
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
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 стухенным молоком	150	18,25	15,40	3,20	472,00	222(2017)
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Итого за завтрак	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		570,00	22,41	22,76	43,73	714,65	
	Нарезка из овощей по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
Обед		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
	Компот из свежих яблок	5,4	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед	Кондитерские изделия	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		805,40	29,24	28,65	136,19	921,06	
		1375,40	51,65	51,41	179,92	1635,71	
		1437,08	48,30	45,68	194,97	1371,16	
	Среднее значение за период:						

	Норма по СанПин							
		Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность		
	Завтрак	Б	Ж	У				
	Итого за день по СанПин	500	77,00	79,00	335,00	2350,00		
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50		
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	584,85	21,21	19,55	80,77	587,71		
	Обед:							
	Итого за день по СанПин	700	77,00	79,00	335,00	2350		
	обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50		
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	852,23	27,10	26,14	114,20	783,45		
	Всего за 10 дней (по СанПин)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00		
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1437,08	48,30	45,68	194,97	1371,16		