

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 9 им. Тимона М.М.

"26" августа 2025 года



/Ф.А.Хажева/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

лето-осень

2025-2026

учебный год

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

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №9 им. Тимова М.М.

"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 5	12,70	18,00	3,30	225,50	210 (2017)
	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
Обед	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)
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50 150	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
Итого за обед	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.И. Ульянова
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево гид		
Неделя 1	блюда	блюда					
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) 330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(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	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					
		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	5,4					
		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

"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)
	Плов из курицы	100	20,52	11,18	45,57	229,96	291(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
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Обед	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)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
Ужин	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	17,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
	Кисель из яблок свежих	50	0,11	0,12	25,09	119,20	332 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Хлеб ржаной	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
"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1	блюда	блюда					
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(скупбрия)	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	
	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
Обед	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. Гайдара М.М.
"26" августа 2025г.
Гайдара/



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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					
	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. М.В. Ломоносова М.М.

"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
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)
	Йогурт 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
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК
	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	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)
Обед	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	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)
	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
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	
		916,5	23,715	36,4	110,66	866,77	
		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60	
	Итого за день						

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

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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево да	
Неделя 2						
День 7						
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	60	0,79	1,95	0,05	36,24
	Тфтели из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157,00
	с соусом сметанным с томатом	20				
		150	3,08	2,33	19,13	109,73
	Картофельное пюре со слив. маслом	7,5				
		200	0,11	0,00	13,96	56,23
	Чай с лимоном	7				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00
	Кондитерские изделия	40	0,20	0,00	32,00	129,02
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
	Борщ с капустой картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25
		100				
	Плов из курицы	150	22,52	11,18	45,57	229,96
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00
	Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50
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 им. Гимлова М.М.

"26" августа 2025г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
День 8	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50 40	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150 5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Итого за завтрак	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
		545,00	21,11	21,14	63,48	515,11	
	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
Обед	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
Итого за обед	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		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)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		537,00	33,42	10,81	85,49	555,39	
Обед	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)	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(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
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за обед	925,00	25,30	29,03	111,74	806,93	
Итого за день		1462,00	58,72	39,84	197,23	1362,32	

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

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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углево		
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 (запеченный) со стуженым 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	20	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)
		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	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Итого за обед	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
		805,40	29,24	28,65	136,19	921,06	
		1375,40	51,65	51,41	179,92	1635,71	
Итого за день		1437,08	48,30	45,68	194,97	1371,16	
Среднее значение за период:							

	Норма по СанПиН							
		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая		
	Завтрак	блюд	Б	Ж	У	ценность		
	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		