УТВЕРЖДАЮ Директор ООО ТПП " Сириус-Н"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 9

	И.Ю.Лебедева
01.09.2025 г.	

<u>Н.В.</u> Петрова 01.09.2025 г.

Пимерное десятидневное меню <u>завтраков</u> для обучающихся из многодетных семей, малоимущих семей, детей, для обучающихся, где один из родителей (законных представителей) участник специальной военной операции

	1 неделя понед	ельник					
№ рецептур		Масса порц	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная манная с	20.5	4.5		- O-	21.22	
181/11	маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32	
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00	
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	105,21	3,56	0,45	21,71	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40	
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40	
	Итого завтрак	504	464,81	14,66	17,52	76,70	
	1 неделя вто	1	T	ı			
		Масса	Энерге		r í	ества (г)	
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	<u> </u>	
	ЗАВТРАК						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	90	274,10	7,46	9,49	10,70	
	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная,						
171, 302/11	ячневая, перловая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87	
	Свекла отварная с маслом		22.41	0.55	2 00	1.07	
53/15	растительным и зеленым горошком	60	33,41	0,55	3,80	1,07	
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93	
	Итого завтрак	546	696,87	20,00	19,42	82,52	
	1 неделя ср			ī			
		Масса	Энерге		í í	ества (г,	
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	<i>y</i>	
	ЗАВТРАК						
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57	
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02	
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93	
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13	
	Итого завтрак	516	520,73	20,62	23,90	63,60	
	1 недел	я четвер	Γ				
		Масса	Энерге	Пищев	зые вещ	ества (г)	
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	У	
- 1	ЗАВТРАК						

120/11	C	200	201.00	0.20	11.00	10.76
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	201,00	9,38	11,00	19,76
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,60	16,74
	Итого завтрак	546	413,47	14,12	12,14	67,78
	1 неделя	1				
		Масса	Энерге		r í	цества (г)
№ рецептур	1	порц	т. ценн.	Б	Ж	\overline{y}
	ЗАВТРАК	• • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1.0.0		
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
	Итого завтрак	526	520,63	20,20	19,86	84,03
	2 неделя п	онеделы	ник			
		Масса	Энерге	Пищев	зые вещ	цества (г)
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная манная с	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
	Итого завтрак	504	464,81	14,66	17,52	76,70
	2 неделя втор			77		
3.0		Масса	Энерге		í	цества (г)
№ рецептур	,	порц	т. ценн.	Б	Ж	<i>y</i>
	ЗАВТРАК					
	Котлеты, биточки, шницели с соусом					
268/11	<u> </u>	90				
200/11	759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или					
302/11	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	255,19	8,75	6,87	43,54
302/11 70,71/11	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие	150 60	255,19 8,46	8,75 0,48	6,87 0,06	43,54 4,02
302/11 70,71/11 349/11	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов	150 60 200	255,19 8,46 168,34	8,75 0,48 1,16	6,87 0,06 0,30	43,54 4,02 28,00
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный	150 60 200 20	255,19 8,46 168,34 49,00	8,75 0,48 1,16 1,59	6,87 0,06 0,30 0,26	43,54 4,02 28,00 11,48
302/11 70,71/11 349/11	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный	150 60 200 20 16	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак	150 60 200 20 16 536	255,19 8,46 168,34 49,00	8,75 0,48 1,16 1,59	6,87 0,06 0,30 0,26	43,54 4,02 28,00 11,48
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный	150 60 200 20 16 536 еда	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре	150 60 200 20 16 536	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 <i>yecmba</i> (<i>z</i>)
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре Прием пищи, наименование блюда	150 60 200 20 16 536 еда	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре	150 60 200 20 16 536 еда <i>Масса</i>	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12 Энерге	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 <i>yecmba</i> (<i>z</i>)
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре Прием пищи, наименование блюда	150 60 200 20 16 536 еда <i>Масса</i>	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12 Энерге	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 <i>yecmba (z)</i>
302/11 70,71/11 349/11 ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре Прием пищи, наименование блюда ЗАВТРАК	150 60 200 20 16 536 еда <i>Масса</i>	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12 Энерге	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 <i>yecmba (z)</i>
302/11 70,71/11 349/11 ПР ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре Прием пищи, наименование блюда ЗАВТРАК Каша жидкая молочная (гречневая или	150 60 200 20 16 536 еда Масса порц	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12 Энерге т. ценн.	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41 Пищее	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 yecmba (z)
302/11 70,71/11 349/11 ПР ПР	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре Прием пищи, наименование блюда ЗАВТРАК Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	150 60 200 20 16 536 еда Масса порц	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12 Энерге т. ценн.	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41 Пищее Б	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66 3ые вещ Ж	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 yecmba (2) y
302/11 70,71/11 349/11 ПР ПР № рецептур 183/11 375,376/11	759/13 Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) Овощи соленые/свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого завтрак 2 неделя сре Прием пищи, наименование блюда ЗАВТРАК Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	150 60 200 20 16 536 еда <i>Масса</i> порц	255,19 8,46 168,34 49,00 34,13 719,12 Энерге т. ценн. 215,00 40,00	8,75 0,48 1,16 1,59 1,17 20,41 Пищев Б 11,00 0,53	6,87 0,06 0,30 0,26 0,21 20,66 3ые вещ Ж 11,01 0,02	43,54 4,02 28,00 11,48 6,93 101,77 gecmsa (2) <i>y</i> 34,20 9,47

	Итого завтрак	556	425,87	15,85	12,14	76,82
	2 неделя чет	верг	-			
		Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
	Котлета или биточек рыбные с	100	169 70	0 00	9 61	6.50
234/11	тушенными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая(гречневая или	150	245,09	6,35	5,90	42,80
171, 302/11	рисовая)	130	243,09	0,33	3,90	
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,20	2,80	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	24	68,12	1,03	0,30	13,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	550	741,38	19,70	18,20	101,75
	2 неделя пят	ница				
		Масса	Энерге	Пищевые вещества (г		
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	$\boldsymbol{\mathcal{Y}}$
	ЗАВТРАК					
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	28	69,99	2,34	0,28	14,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
	Итого завтрак	514	579,12	19,11	19,18	81,78

Меню составлено согласно:

- -СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- -Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма
- -Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предриятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.
- -Методические рекомендации MP 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.