

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 9

И.Ю.Лебедева
01.09.2025 г.

Н.В. Петрова
01.09.2025 г.

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

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная манная с 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 вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная, ячневая, перловая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87
53/15	Свекла отварная с маслом 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 среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	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 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					

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 пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
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 понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		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 вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	255,19	8,75	6,87	43,54
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	49,00	1,59	0,26	11,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	536	719,12	20,41	20,66	101,77
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
183/11	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	200	215,00	11,00	11,01	34,20
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
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,78	0,60	11,74

	Итого завтрак	556	425,87	15,85	12,14	76,82
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая(гречневая или рисовая)	150	245,09	6,35	5,90	42,80
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 пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	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 предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.