

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
имени Волкова Ивана Михайловича



О.В. Некрылова

« 10 » 10 20 24 года

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН
МБОУ «СОШ № 9»

Возрастная категория от 7 до 11 лет

п. Октябрьский

Школа МБОУ "СОШ № 9"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Некрылова О.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 10 2024
день месяц год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 8,5 | 15,1 | 59,7 | 318,8 | м181 | 18,46 |
| | | | булочное | Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,9 | 143,5 | м3 | 15,46 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 100,6 | м379 | 11,94 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | напиток | Йогурт питьевой жирность 2,5 % | 200 | 5,6 | 5 | 22 | 156 | пр.п | 26,75 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | | 750 | 26,2 | 31,6 | 137,5 | 835,1 | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Овощи натуральные соленые огурец | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | м71 | 6,6 |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5 | 7,9 | 89,8 | м88 | 15,38 |
| | | | 2 блюдо | Шницель натуральный рубленый из говядины | 90 | 15,55 | 32,2 | 7,48 | 383,6 | м267 | 64,71 |
| | | | гарнир | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4 | 4,2 | 24,6 | 152,4 | м302 | 6,2 |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,2 | 32 | 132,8 | м349 | 3,36 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 |
| | | | итого | | | 940 | 28,67 | 42,86 | 127,82 | 1022,1 | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1690 | 54,87 | 74,46 | 265,32 | 1857,2 | | 185,79 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Гуляш/макаронные изделия отварные | 240 | 17,9 | 8,7 | 31,1 | 351,1 | л437/м309 | 63,43 |
| | | | закуска | Овощи порционно (капуста квашеная) | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | м47 | 7,85 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 9,5 | 40 | м358 | 1,78 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | | 550 | 22,47 | 12,17 | 70,57 | 558,72 | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Овощи натуральные соленые помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | м70 | 8,91 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 9,9 | 11,5 | 34,4 | 179,9 | м102 | 13,24 |
| | | | 2 блюдо | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 6,3 | 6,4 | 13,7 | 137,8 | м232 | 45,4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|-----------|--------|--------|
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 2,3 | 19,1 | 109,7 | м312 | 19,96 | |
| | | | напиток | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | м388 | 8,6 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,0 | пр.п | 2,49 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 | |
| | | | сладкое | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 82,9 | пр.п | 2,6 | |
| | | | <i>итого</i> | | 960 | 28,26 | 24,12 | 155,28 | 852,6 | | 112,05 | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1510 | 50,73 | 36,29 | 225,85 | 1411,32 | | 188,7 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Плов из птицы | 185 | 10,5 | 9,58 | 33,1 | 282 | м291 | 68,75 | |
| | | | закуска | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 0,1 | 13,7 | 111,2 | пр.п | 9,9 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0 | 9,9 | 41,6 | м377 | 2,93 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 595 | 15,9 | 10,58 | 91,4 | 598 | | 92,17 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник по-ленинградски с перловой крупой | 250 | 2,0 | 5,1 | 12,0 | 107,25 | м96 | 15,75 | |
| | | | 2 блюдо | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 180 | 26,3 | 19,9 | 50,4 | 486,0 | м223 | 71,35 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,3 | 24,8 | 104 | пр.п | 32 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 | |
| | | | | <i>итого</i> | | 720 | 34,85 | 26,14 | 132,06 | 906,55 | | 125,44 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1315 | 50,75 | 36,72 | 223,46 | 1504,55 | | 217,61 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Шницель натуральный рубленый из говядины/ картофель отварной | 240 | 18,6 | 32,8 | 31,2 | 495,8 | м267/м310 | 84,71 | |
| | | | закуска | Салат из моркови | 60 | 0,73 | 0,06 | 6,88 | 49,2 | пр.п | 9,9 | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | м378 | 5,51 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 | |
| | | | сладкое | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 82,9 | пр.п | 2,6 | |
| | | | | <i>итого</i> | | 670 | 26 | 37,41 | 102,56 | 872,1 | | 113,31 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Овощи натуральные соленые помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | м70 | 8,91 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|-----------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-----------|--------|
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 10,9 | 103,75 | м110 | 11,9 |
| | | | 2 блюдо | Мясо духовое | 200 | 18,8 | 21 | 17,7 | 270,52 | м258 | 67,52 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Кисель из сока плодового натурального | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,5 | 114,4 | м358 | 4,61 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 800 | 27,14 | 26,95 | 98,28 | 711,17 | | 99,28 |
| 1 | 4 | | Итого за день: | | 1470 | 53,14 | 64,36 | 200,84 | 1583,27 | | 212,59 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Бефстроганов (из говядины)/каша вязкая (гречневая) | 250 | 35,25 | 22,06 | 24,04 | 316,5 | м255/м302 | 66,63 |
| | | | закуска | Икра кабачковая | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 80,3 | пр.п | 12,83 |
| | | | гор.напиток | | 200 | | | | | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,18 | 32,01 | 132,8 | м379 | 3,36 |
| | | | сладкое | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 82,9 | пр.п | 2,6 |
| | | | | <i>итого</i> | 880 | 42,71 | 29,74 | 113,35 | 775,7 | | 96,01 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Овощи натуральные соленые огурец | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | м71 | 6,6 |
| | | | 1 блюдо | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,7 | 5,7 | 17,5 | 118,25 | м112 | 10,12 |
| | | | 2 блюдо | Птица отварная | 90 | 38,34 | 21,1 | 0,4 | 268,4 | м288 | 58,88 |
| | | | гарнир | Картофель и овощи тушеные в соусе | 150 | 3,7 | 21,3 | 22,6 | 216 | м142 | 20,55 |
| | | | напиток | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | м388 | 8,6 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 |
| | | | | <i>итого</i> | 840 | 51,28 | 49,25 | 103,8 | 891,91 | | 111,09 |
| 1 | 5 | | Итого за день: | | 1720 | 93,99 | 78,99 | 217,15 | 1667,61 | | 207,1 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет с сыром и маслом | 150 | 18,2 | 47,4 | 2,9 | 511,8 | м211 | 55,53 |
| | | | закуска | Горошек зеленый консервированный | 60 | 2,11 | 0,97 | 4,25 | 33,71 | пр.п | 19,32 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 100,6 | м379 | 11,94 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 560 | 26,99 | 52 | 57,83 | 809,26 | | 97,38 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-----------|--------|
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 26,13 | 19,61 | 96 | 686,79 | | 75,26 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 0,1 | 13,7 | 111,2 | пр.п | 9,9 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник домашний | 250 | 2,09 | 5,1 | 12,69 | 114,5 | м95 | 18,16 |
| | | | 2 блюдо | Рагу из птицы | 150 | 10,8 | 13,6 | 17,6 | 210,9 | м289 | 48,43 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,3 | 24,8 | 104 | пр.п | 32 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 750 | 20,82 | 19,9 | 113,69 | 749,9 | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1250 | 46,95 | 39,51 | 209,69 | 1436,69 | | 190,09 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре | 240 | 9,65 | 11,19 | 36,47 | 285,79 | м232/м312 | 72,55 |
| | | | закуска | Овощи натуральные соленые помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | м70 | 8,91 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 100,6 | м379 | 11,94 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 550 | 16,61 | 14,51 | 79,65 | 515,79 | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из моркови | 60 | 0,73 | 0,06 | 6,88 | 49,2 | пр.п | 9,9 |
| | | | 1 блюдо | Борщ | 250 | 1,6 | 4,9 | 8,56 | 91,25 | л109 | 15,06 |
| | | | 2 блюдо | Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,7 | 8,8 | 3,8 | 159 | м261 | 41,03 |
| | | | гарнир | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,58 | 5,03 | 20,52 | 145,5 | м302 | 9,11 |
| | | | напиток | Кисель из сока плодового натурального | 200 | 0,14 | 0,12 | 22,49 | 114,4 | м358 | 4,61 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 |
| | | | | <i>итого</i> | | 950 | 25,88 | 20,11 | 116,95 | 815,65 | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1500 | 42,49 | 34,62 | 196,6 | 1331,44 | | 190,04 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Тефтели из говядины с соусом/капуста тушенная | 240 | 9,47 | 12,34 | 22,52 | 269,6 | м278/м321 | 57,16 |
| | | | закуска | Икра кабачковая | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 80,3 | пр.п | 12,83 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 9,5 | 40 | м349 | 1,78 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,5 | 24,9 | 116,2 | пр.п | 3,59 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | сладкое | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 82,9 | пр.п | 2,6 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|-----------------------|--|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| | | | напиток | Молоко в упаковке тетрапак | 200 | 10 | 6 | 9,4 | 106 | пр.п | 25,5 |
| | | | <i>итого</i> | | 770 | 26,37 | 25,44 | 88,92 | 695 | | 103,46 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Горошек зеленый косервированный | 60 | 2,11 | 0,97 | 4,25 | 33,71 | пр.п | 19,32 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой перловой | 250 | 2 | 2,7 | 12,11 | 85,75 | м138 | 9,65 |
| | | | 2 блюдо | Шницель рыбный натуральный | 90 | 12,6 | 13,9 | 7,48 | 204,5 | м235 | 65,27 |
| | | | гарнир | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 15,7 | 12,29 | 202,86 | м143 | 15,72 |
| | | | напиток | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | м388 | 8,6 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 0,5 | 30,1 | 140,3 | пр.п | 3,85 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69 | пр.п | 2,49 |
| | | | фрукты | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | м338 | 7 |
| | | | <i>итого</i> | | 940 | 25,54 | 34,77 | 108,03 | 855,92 | | 131,9 |
| 2 | 5 | | Итого за день: | | | 1710 | 51,91 | 60,21 | 196,95 | 1550,92 | |
| | | Среднее значение за период: | | | 1496,5 | 56,278 | 55,396 | 212,78 | 1543,54 | | 203,974 |