

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 9
Онищенко С.В.
" 7 " сентября 2025 года

МБОУ СОШ
№ 9

рецидивная
ценность

№ рецептуры

Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
		479	15,61	24,60	71,32	572,01	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		956	28,51	27,91	117,29	802,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	44,12	52,51	188,61	1374,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Кондитерское изделие (вафелька)	15	1,05	1,77	11,60	64,77	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		461	24,50	29,56	70,35	648,11	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
		926	27,86	25,61	105,91	767,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	52,36	55,17	176,26	1415,86	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		576	25,27	17,32	93,41	636,52	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		956	27,54	24,93	120,11	785,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	52,81	42,25	213,52	1422,27	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		649	19,89	27,92	94,14	713,37	
ОБЕД	Борщ с капусты и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
ИТОГО ЗА ОБЕД		696	20,90	25,58	105,28	748,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	40,79	53,50	199,42	1461,48	
День 5							
ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
	Каша крупяная рассыпчатая (гречневая)	150	9,02	6,77	44,23	274,26	67/1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		536	23,58	17,68	97,22	652,3	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	13,60	13,28	28,20	277,72	274
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399r
	906	27,73	26,56	115,19	779,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	51,31	44,24	212,41	1431,72	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		629	16,21	25,20	86,02	642,51	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Гуляш из мяса	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
		906	26,64	25,95	118,93	817,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	42,85	51,15	204,95	1459,57	
День 7							
ЗАВТРАК	Гюдинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		576	27,91	18,98	83,77	627,22	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2
	Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из сухеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
	696	23,32	23,92	126,74	820,09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	51,23	42,90	210,51	1447,31	
День 8							

ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	596	19,49	24,30	71,11	587,15	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	45,63	49,58	195,21	1385,49	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Кондитерское изделие (вафелька)	15	1,05	1,77	11,60	64,77	151
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	626	13,12	21,75	97,62	643,74	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	769
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		976	27,34	22,39	115,65	745,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	40,46	44,14	213,27	1389,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Кондитерское изделие (шоколад "Аленка")	15	1,20	4,95	8,10	82,5	151
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	479	14,95	16,47	75,07	511,98	
ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		946	28,35	26,89	126,43	872,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	43,30	43,36	201,50	1384,68	
День 11							
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494
	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	666	22,02	18,83	85,75	613,49	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348

		916	29,18	27,91	119,21	845,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	51,20	46,74	204,96	1458,93	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Кондитерское изделие (Ломтишка)	30	1,80	6,60	15,30	127,8	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		626	25,85	34,99	88,75	781,64	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	21,11	16,02	112,05	645,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	46,96	51,01	200,80	1427,5	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		629	16,21	25,20	86,02	642,51	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,68	274,36	302
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	23,25	20,54	111,03	726,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	39,46	45,74	197,05	1368,59	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
		591	26,44	27,39	83,78	707	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		946	25,83	26,38	109,23	745,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	52,27	53,77	193,01	1452,71	
День 15							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
		461	19,01	34,58	56,60	615,8	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	287
	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Кондитерское изделие (шоколад "Аленка")	15	1,20	4,95	8,10	82,5	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878

	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		771	23,46	23,58	109,53	763,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	42,47	58,16	166,13	1379,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		21535	697,22	734,22	2977,61	21259,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1435,67	46,48	48,95	198,51	1417,29	

за период (в среднем за день)							
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	48,95	46,48	198,51	1417,29	1,04	1,56
	Норма по СанПиН	47,40	46,20	201,00	1410,00	0,72	0,84

за период (в среднем за день)							
№ п/п	Прием пищи	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,0670	0,400		
	Норма по СанПиН	660,000	0,060	0,018	1,800		

С, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
36,000	0,420	6,000	660,000	660,000	150,000	7,200

--	--	--	--	--	--	--