



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 9
Онищенко С.В.
2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Учащиеся 12-18 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
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
	Сыр (порциями)	27	6,21	7,83	0,00	95,31	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,78	31,03	83,55	692,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	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	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		1033	30,13	29,65	131,51	882,69	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1568	48,91	60,68	215,06	1574,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Кондитерское изделие (вафелька)	30	0,90	0,78	17,86	55,46	151

	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
		528	26,04	29,75	89,82	709,81	
ИТОГО ЗА З	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное	200	5,60	5,00	9,40	105	384
		1063	31,63	29,23	127,34	901,69	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1591	57,67	58,98	217,16	1611,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		658	31,05	21,08	113,53	774,46	
ИТОГО ЗА З	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		1093	32,59	29,24	138,16	917,49	
		1751	63,64	50,32	251,69	1691,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА Д	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
День 4	Сыр (порциями)	27	6,21	7,83	0,00	95,31	205
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361

	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		685	23,04	34,35	105,37	829,41	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
ИТОГО ЗА З	Плов из птицы 12-18 лет	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
ОБЕД	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
		803	30,23	36,99	125,02	968	
		1488	53,27	71,34	230,39	1797,41	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА Д	Печень тушенная в соусе	110	11,74	11,16	9,39	192,46	524
День 5	Каша крупяная рассыпчатая (гречневая)	180	10,82	8,12	53,08	329,11	67/1
ЗАВТРАК	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
		618	27,51	20,24	119,08	780,03	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	9,15	21,70	191,88	81
ИТОГО ЗА З	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
ОБЕД	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		983	29,93	28,60	130,88	870,09	
		1601	57,44	48,84	249,96	1650,12	
День 6	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	27	6,21	7,83	0,00	95,31	205
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392

	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		685	19,38	31,63	98,25	762,71	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Гуляш из мяса	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
		1083	31,58	30,89	145,49	988,04	
		1768	50,96	62,52	243,74	1750,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	361,17	236
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		658	33,75	22,65	101,47	755,67	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2
	Плов из птицы 12-18 лет	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		853	33,28	34,95	157,83	1084,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1511	67,03	57,60	259,30	1840,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		648	20,68	25,03	84,06	650,75	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1033	28,93	28,00	139,71	896,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1681	49,61	53,03	223,77	1547,67	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
	Кондитерское изделие (вафелька)	30	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		688	15,34	27,46	122,24	801,26	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		1073	31,04	24,94	130,79	844,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1761	46,38	52,40	253,03	1645,7	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	7,70	7,02	30,05	214,27	781
	Сыр (порциями)	27	6,21	7,83	0,00	95,31	205
	Кондитерское изделие (шоколад "Аленка")	30	2,40	9,90	16,20	165	151

	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	20,82	25,63	101,34	724,48	
ОБЕД	Суп харчо	250	2,82	9,02	20,68	176,18	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1033	31,42	29,95	143,47	981,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1628	52,24	55,58	244,81	1705,72	
День 11							
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	494
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		728	24,87	20,97	100,24	703,36	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
		1083	33,04	31,66	144,97	998,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1811	57,91	52,63	245,21	1701,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57

	Кондитерское изделие (Ломтишка)	30	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
		660	27,91	33,23	110,65	858,71	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		783	23,24	16,96	128,91	731,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1443	51,15	50,19	239,56	1589,72	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
	Сыр (порциями)	27	6,21	7,83	0,00	95,31	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		685	19,38	31,63	98,25	762,71	
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	220	19,48	17,70	20,84	322,02	302/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		848	30,10	26,33	133,58	896,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	49,48	57,96	231,83	1659,2	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392

	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		658	30,01	32,90	98,89	833,52	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		1063	28,72	29,75	126,79	858,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1721	58,73	62,65	225,68	1691,91	
День 15							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	204
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
		518	20,24	38,93	69,62	712,45	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Печень по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	287
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Кондитерское изделие (шоколад "Аленка")	15	1,20	4,95	8,10	82,5	151
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	27,40	26,46	129,72	887,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	47,64	65,39	199,34	1599,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		24262	812,06	860,11	3530,53	25058,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1617,47	54,14	57,34	235,37	1670,54	

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	57,34	54,14	235,37	1670,54	1,25	1,78
	Норма по СанПиН	55,20	54,00	229,80	1632	0,84	0,96

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	3080,00	0,07	0,08	0,468
	Норма по СанПиН	720,00	0,06	0,03	2,4

С, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
116	2,5	0,667	856	1193	269	19,9
42	0,54	6	720	720	180	10,8