

Утверждаю: Директор МАОУ СОШ № 9 п.Уралец

Т.В. Огибенина

" 01 " сентября 2025 года

Меню приготавливаемых блюд МАОУ СОШ № 9 п.Уралец

1-4 класс (завтрак и обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8,0	8,2	32,7	247,0	104	193
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		545	14,0	18,8	79,6	559,0		
Обед	Суп картофельный	200	2,0	2,3	15,2	95,0	133	60
	Печень по-строгановски	90	13,0	9,0	1,9	141,0	431	130
	Макароны с маслом	185	6,5	4,4	40,0	233,0	332	227
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	631	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		775,0	29,0	16,9	115,2	758,5		
Итого за день		1320	43,0	35,7	194,8	1317,5		
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,7	7,8	30,1	216,0	311	210
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		545	23,2	27,6	119,1	827,0		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,0	10,3	95,2	110	58
	Гуляш	100	13,8	14,5	3,2	199,0	437	96
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312,0	297	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		785	33,5	27,4	109,8	861,7		
Итого за день		1330	56,7	55,0	228,9	1688,7		
Неделя 1 День 3								

	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	740	21,8	20,5	110,1	740,2		
	Итого за день	1255	44,5	54,6	160,5	1348,2		
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	185	5,5	7,4	27,3	200,0	311	205
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
	Итого за завтрак	545	21,0	25,4	113,9	773,0		
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120,0	160	78
	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,2	15,1	2,1	210,0	148	94
	Рис отварной	180	4,5	7,2	45,4	271,8	448	8,1
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	631	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	780	32,6	27,7	121,5	891,3		
	Итого за день	1325	53,6	53,1	235,4	1664,3		
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	185	7,2	9,1	30,8	239,0	302	192
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за завтрак	545	13,2	19,7	77,7	551,0		
Обед	Уха рыбацкая	200/30	8,7	4,2	10,3	117,0	181	72
	Биточки в соусе	90	8,0	8,2	10,6	151,0	451	99
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312,0	297	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	805,0	34,8	20,3	117,2	835,5		
	Итого за день	1350	48,0	40,0	194,9	1386,5		
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,7	20,3	35,5	438,0	366	239
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
	Итого за завтрак	530	45,2	40,1	124,5	1049,0		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,0	7,0	82,4	124	55

Обед	Кура отварная	90	23,5	22,2	0,3	294,0	487	132
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,0	141,0	520	146
	Кисель из концентрата на пл.или яг. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	648	324
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		740	35,5	33,1	88,2	812,9		
Итого за день		1270	80,7	73,2	212,7	1861,9		
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Каше пшеничная молочная жидкая	185	6,7	7,6	32,6	222,0	311	209
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		545	12,8	18,3	78,0	529,0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,1	4,0	25,9	173,0	139	65
	Рыба прирушенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186,0	165	93
	Макаронны с маслом	185	6,5	4,4	40,0	233,0	332	227
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127,0	705	319
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		780,0	38,1	21,4	138,5	938,5		
Итого за день		1325	50,9	39,7	216,5	1467,5		
Неделя 2 День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	229,0	302	191
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		500	20,6	25,1	123,3	807,0		
Обед	Суп кудрявый	200	5,8	5,8	14,8	139,2	ТТК № 5	3,5
	Кура отварная	90	23,5	22,2	0,3	294,0	487	132
	Капуста тушеная	180	4,1	5,8	16,6	142,4	534	148
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,0	638	309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		770	41,9	35,0	102,1	922,1		
Итого за день		1270	62,5	60,1	225,4	1729,1		
Среднее значение за 10 дней		1304	53,5	51,8	211,1	1563,9		

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,7	8,2	30,0	223,0	311	208
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		485	12,8	18,9	75,4	530,0		
Обед	Суп картофельный протертый	200	4,4	6,3	23,3	173,0	79	66
	Шницель	90	8,0	8,2	10,6	151,0	451	
	Рис отварной	200	5,0	8,0	50,4	302,0	448	8,1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127,0	705	319
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		790	25,4	23,9	154,2	972,5		
Итого за день		1275	38,2	42,8	229,6	1502,5		
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	229,0	302	191
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		545	20,6	25,1	123,3	807,0		
Обед	Суп-лапша	200	2,2	3,5	10,3	84,0	148	68
	Кура отварная	90	23,5	22,2	0,3	294,0	487	132
	Рагу из овощей	185	3,1	11,6	17,1	192,0	224	158
	Кисель из концентрата на пл.или яг. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	648	324
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		775	36,1	38,4	88,6	865,5		
Итого за день		1320	56,7	63,5	211,9	1672,5		
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	155	14,6	21,6	2,6	263,0	340	234
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		515	22,7	34,1	50,4	608,0		
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,2	92,0	134	67
	Котлета	90	8,0	8,2	10,6	151,0	451	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,5	6,7	18,9	150,7	537	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,0	638	309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6