

Утверждаю: Директор МАОУ СОШ № 9 п.Уралец

Т.В. Огибенина

" 01 " сентября 2025 года

Меню приготавливаемых блюд МАОУ СОШ № 9 п.Уралец

5-11 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	250	10,7	13,6	43,7	354,0	104	193
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	1	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		625	16,8	28,4	90,7	703,5		
Обед	Суп картофельный	250	2,5	2,9	19,0	118,0	133	60
	Печень по-строгановски	120	17,4	12,0	2,6	188,0	431	130
	Макароны с маслом	230	8,0	8,1	48,9	311,0	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		900,0	35,4	24,2	128,6	906,5		
Итого за день		1525	52,2	52,6	219,3	1610,0		
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,9	10,8	41,9	300,0	311	210
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	1	3
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		615	26,8	31,9	130,9	928,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,2	12,9	119,0	110	58
	Гуляш	120	16,6	17,4	3,8	239,0	437	96
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,0	11,5	56,6	409,0	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		900	39,1	36,2	123,3	1022,5		
Итого за день		1515	65,9	68,1	254,2	1951,0		
Неделя 1 День 3								

	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	850	26,1	26,3	120,7	852,4		
	Итого за день	1425	53,7	74,6	172,1	1609,9		
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	230	6,8	12,2	33,4	273,0	311	205
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	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	595	23,7	31,5	120,0	863,5		
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150,0	160	78
	Бефстроганов из отварного мяса	120	18,9	17,7	2,3	245,0	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	850	36,4	31,3	125,7	956,3		
	Итого за день	1445	60,1	62,8	245,7	1819,8		
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	230	8,8	14,3	37,7	321,0	302	192
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	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	595	14,9	29,1	84,7	670,5		
Обед	Уха рыбацкая	250/40	11,5	5,5	12,9	151,0	181	72
	Биточки в соусе	120	11,1	11,5	14,8	210,0	451	99
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,0	11,5	56,6	409,0	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	940	43,1	29,6	134,3	1025,5		
	Итого за день	1535	58,0	58,7	219,0	1696,0		
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,1	27,3	49,2	595,0	366	239
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	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	595	56,0	48,4	138,2	1223,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	6,2	8,8	103,0	124	55

Обед	Кура отварная	120	31,3	29,5	0,4	392,4	487	132
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,0	169,2	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		600	42,3	36,4	85,3	857,1		
Итого за день		1195	98,3	84,8	223,5	2080,6		
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Каше пшеничная молочная жидкая	230	8,2	12,4	39,8	300,0	311	209
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	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		595	14,4	27,3	85,3	644,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	5,0	33,9	223,0	139	65
	Рыба прирушенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215,0	165	93
	Макароны с маслом	230	8,0	8,1	48,9	311,0	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		890,0	43,6	27,9	155,8	1095,5		
Итого за день		1485	58,0	55,2	241,1	1740,0		
Неделя 2 День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	230	6,3	11,9	43,0	309,0	302	191
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	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		550	23,1	31,1	131,1	904,5		
Обед	Суп кудрявый	250	7,2	7,3	18,5	174,0	ТТК № 5	3,5
	Кура отварная	120	31,3	29,5	0,4	392,4	487	132
	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,0	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		870	51,5	44,4	107,7	1070,9		
Итого за день		1420	74,6	75,5	238,8	1975,4		
Среднее значение за 10 дней		1444,5	63,3	67,2	228,6	1816,0		

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8,0	13,2	36,7	301,0	311	208
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	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		535	14,2	28,1	82,2	645,5		
Обед	Суп картофельный протертый	250	5,5	7,9	29,1	216,0	79	66
	Шницель	120	11,1	11,5	14,8	210,0	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		870	29,6	28,8	164,2	1074,5		
Итого за день		1405	43,8	56,9	246,4	1720,0		
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	230	6,3	11,9	43,0	309,0	302	191
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	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		595	23,1	31,1	131,1	904,5		
Обед	Суп-лапша	250	2,7	4,4	12,9	105,0	148	68
	Кура отварная	120	31,3	29,5	0,4	392,4	487	132
	Рагу из овощей	230	3,9	17,0	20,9	260,0	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		900,0	45,2	52,0	95,1	1052,9		
Итого за день		1495	68,3	83,1	226,2	1957,4		
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	200/10	19,4	31,6	3,5	375,0	340	234
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	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		575	27,6	48,3	51,4	757,5		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115,0	134	67
	Котлета	120	11,1	11,5	14,8	210,0	451	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	4,2	8,1	22,8	180,9	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