

Утверждаю: Директор МАОУ СОШ № 9 п. Уралец
Т.В. Огибенина

" 01 " сентября 2026 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 молочная "Дружба"	180/5	5,7	7,8	30,1	216,0	311	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	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	10,4	17,0	73,3	497,0		
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	39,4	33,9	188,5	1255,5		
Неделя 1	День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	155	14,6	21,6	2,6	263,0	340	234
	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	32,1	41,4	91,6	874,0		
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	65,6	68,8	201,4	1735,7		
Неделя 1	День 3							

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
	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								
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								
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,7	8,2	30,0	223,0	311	208
	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								
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								
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8,0	8,2	32,7	247,0	104	193
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак								
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

	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	34,5	37,9	186,0	1268,2		
Неделя 2 День 1								
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
	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	36,3	25,4	80,8	705,0		
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120,0	160	78
	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
	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	740	38,5	32,4	94,3	844,5		
	Итого за день	1285	74,8	57,8	175,1	1549,5		
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
	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	545	22,2	34,5	119,9	890,0		
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	57,0	54,8	237,1	1725,5		
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,7	7,6	32,6	222,0	311	209
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за завтрак	530	13,9	11,2	75,7	463,0		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,0	7,0	82,4	124	55

Обед	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
	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		780	29,6	28,4	115,4	859,7		
Итого за день		1310	43,5	39,6	191,1	1322,7		
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	229,0	302	191
	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
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		545	20,2	32,6	124,3	880,0		
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	58,3	54,0	262,8	1818,5		
Неделя 2 День 5								
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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		500	14,1	12,5	72,6	467,0		
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	56,0	47,5	174,7	1389,1		
Среднее значение за 10 дней		1310	52,8	50,4	205,5	1528,3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891296
Владелец Огибенина Татьяна Викторовна
Действителен с 05.07.2024 по 05.07.2025