

Согласовано
 И.А. Директор МБОУ СОШ № 9

Смирнов
 ДОКУМЕНТ
 Смирнов В.И.



Циклическое примерное меню на зимне-весенний период 12-17 лет 2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 Неделя) Завтрак							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017
	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым 200/40	200\40	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб. 2017
	Чай с лимоном с сахаром 200\7\10	200\7\10	0,13	0,02	15,2	62	№377 сб. 2017
	Печенье (1шт в индивид. упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135	
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
итого завтрак		550	33,21	34,59	71,94	940,5	
Обед							
ОБЕД	Овощи порционные солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
	Рассольник ленинградский	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	№96 сб. 2017
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	№295 сб. 2017
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180\6	7,79	5,56	47,92	272,88	№302 сб. 2017
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№ 388 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого за обед		901	30,72	41,03	121,87	989,03	
Итого за день		1451	63,93	75,62	193,81	1929,53	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	ВТОРНИК (1неделя) Завтрак			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Сыр порционный "Российский"	15	8,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017
	Каша молочная рисовая с сахаром	200\10	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко сезонное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017
Итого за завтрак		555	20,91	15,77	93,31	594,1	
				Обед			
ОБЕД	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017
	Щи из свежей капусты	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75	№ 88 сб. 2017
	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№ 268 сб. 2017
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180\6	7,79	5,55	47,92	272,88	№ 302 сб. 2017
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого обед		896	32,11	31,14	158,15	1129,46	
Итого за		1446	53,02	46,91	251,46	1723,56	

		Масса	СРЕДА (1 неделя) Завтрак		Энерг.	
			Пищевые вещества			

1	Наименование блюда	порции, г	В	Ж	У	ценн. (ккал)		№ рецептуры
						4	5	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13		66	№14 сб. 2017
	Макаронны отварные с сыром с маслом 270/20/10	300	17,0	22,4	50,8		450	№20 4 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10		60	№37 6 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	
Итого за завтрак		550	19,43	29,91	75,69		646,5	
				Обед				
ОБЕД	Овощи солёные(огурец)	100	1,1	0,2	3,8		22	№71 сб. 2017
	Суп с рисовой крупой и томатом	250	3,5	5,8	22		141,4	№11 6 сб. 2017
	Рагу из птицы	100\180	18,4	16,5	24,0		304,8	№28 9 сб. 2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		132,8	№34 9 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,2	
Итого за обед		890	27,92	23,19	106,59		723,7	
Итого за день		1440	47,35	53,1	182,28		1370,2	

			ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)		
			Завтрак		

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи солёные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
	Котлеты рубленые из птицы	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205\6	8,5	7,72	50,4	304,4	№ 302 сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<i>Итого за завтрак</i>		641	28,96	37,57	98,96	850,23	
				Обед			
<i>ОБЕД</i>	Овощи солёные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017
	Рыба припущенная	100	14,6	10,69	15,29	209,63	№227 сб. 2017
	Картофель отварной или пюре картоф.	180/6	3,82	11,29	22,18	213,19	№125 сб. 2017
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<i>Итого за обед</i>		901	26,26	27,98	97,74	759,47	
<i>Итого за день</i>		1552	54,2	72,6	196,7	1609,7	

ПЯТНИЦА (1 Неделя) Завтрак							
1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>ЗАВТРАК</i>	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017

	Каша молочная «Дружба» с сахаром	200/10	10,48	16,25	47,5	375	№173 сб. 2017
	Печенье в инд. упаковке	50/1шт	2,25	4,8	20,7	135	
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,5	23,5	№338 сб. 2017
Итого за завтрак		560	15,06	28,76	97,46	730	
				Обед			
	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153,0	№102 сб. 2017
	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№258 сб. 2017
	Макароньы отварные с маслом	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38	№309 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		896	34,72	36,8	144,51	1129,71	
Итого за день		1456	49,78	65,56	241,97	1859,71	

У.о. Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 9

Александр Андреевич
 Директор



Циклическое примерное меню на зимне-весенний период 12-17 лет 2025г

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) Завтрак						
№ 173 сб. 2017	Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром	200/10	6,2	10	26,8	224
№ 376 сб. 2017	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60
№ 388 сб. 2017	Яблоко свежее	100	0,5	0,5	10	52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	9,05	10,76	61,56	406,5
Обед						
№ 71 сб. 2017	Овощи солёные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№ 88 сб. 2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75
№ 295 сб. 2017	Котлеты куриные из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388
№ 302 сб. 2017	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180\6	7,84	5,58	48,18	274,36
№ 349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	901	30,93	40,82	132,13	1029,61
	Итого	1451	39,98	51,58	193,69	1436,11

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ВТОРНИК (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№210 сб. 2017	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377
№131 сб. 2017	Зелёный горошек отварной	50	0,96	0,06	1,92	11,64
№376 сб. 2017	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	21,56	39,77	35,11	608,64
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№103 сб. 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	3,2	18,9	123,1
№289 сб. 2017	Рагу из птицы	100\180	20,49	17,03	24,33	332,8
№342 сб. 2017	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	890	28,81	21,19	99,61	714,6
	Итого	1440	50,37	60,96	134,72	1323,24

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА (2 неделя) Завтрак						

№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66
№204 сб. 2017	Макаронны отварные с сыром с маслом 270/20/10	300	17,0	22,4	50,8	450
№377 сб. 2017	Чай с лимоном с сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5
	Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135
	Всего за завтрак	610	27,4	28,45	88,65	800,25
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№96 сб. 2017	Рассольник ленинградский	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25
№301 сб. 2017	Кнели из птицы	100	19	17	4,3	211
№318 сб. 2017	Овощи тушёные	180\6	3,78	5,83	16,92	135,18
№388 сб.2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	895	30,41	28,9	79,71	674,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	57,81	57,35	168,36	1474,58

№ рец., норм ат. документа ция	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ (2 неделя) Завтрак						
№15 сб. 2017	Сыр порц. «Российский»	15	6,96	8,85	0	108
№173 сб. 2017	Каша молочная овсяная с сахаром	245/10	10,48	16,25	47,5	375

№379 сб. 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№388 сб. 2017	Яблоко сезонное	50	0,2	0,2	4,5	23,5
	Всего за завтрак	550	23,09	28,22	617,1	677,6
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№102 сб. 2017	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153
№227 сб. 2017	Рыба припущенная	100	11,89	13,95	14,53	230,91
№ 125 № 128 сб. 2017	Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом	180\6	3,56	6,98	24,65	185
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	916	27,67	28,62	118,17	846,41
	Итого	1408	50,76	56,84	735,27	1524,01

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА (2 неделя) Завтрак						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№291 сб. 2017	Плов из птицы	100\200	25,22	12,53	51,03	418,13
№376 сб. 2017	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	650	27,65	20,04	75,92	614,63
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№82 сб. 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75

№270 сб. 2017	Котлеты московские	100	14,4	18,73	20,14	294,44
№309 сб. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38
№342.сб. 2017	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	901	28,45	31,75	125,09	898,87
	Итого	1451	56,1	51,79	201,01	1513,5