



Утверждаю

МБОУ Школы № 9 «Школа-детский сад»

И.О. директора

А.С. Титаренко

Приказ № 9 от « 12 » 01 2026 г

Основное (организационное) меню

Возрастная категория 11 лет и старше

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. Редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. -М.:ДеЛи плюс, 2015. -544с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,59	8,01	9,31	119,43	174
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	5,82	7,74	14,85	153,40	3
Завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80	349
Завтрак	Кондитерское изделие	50	3,25	9,5	34,00	235,00	-
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за завтрак:							
		551					
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,54	2,48	17,94	104,46	112
Обед	Картофельное пюре	200	3,91	3,42	26,41	152,53	128
Обед	Рыба с овощами	100	7,67	9,58	12,73	167,90	229
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за обед:							
		840					
День 2							
Завтрак	Рагу овощное с зеленым горошком	200	10,84	12,44	46,67	370,51	302
Завтрак	Кисель из повидла	200	0,08	0,00	22,26	89,40	360
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак:							
		590					
Обед	Борщ с капустой	250	1,62	5,17	11,73	99,83	82
Обед	Плов из мяса птицы	200	16,43	23,03	44,95	458,91	291
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Салат из квашенной капусты	40	1,19	4,06	7,23	70,19	47
Итого за обед:							
		780					
День 3							
Завтрак	Плов из мяса птицы	200	16,43	23,03	44,95	458,91	291

Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	375
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Овощи соленые	40	1,19	4,06	7,23	70,19	70
Итого за завтрак:		530					
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,62	5,43	19,57	138,20	96
Обед	Рагу из мяса птицы	200	21,78	6,56	18,30	219,84	289
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за обед:		740					
День 4							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	2,59	8,01	9,31	119,43	121
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	5,82	7,74	14,85	153,40	3
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак:		601					
Обед	Суп с гороховой крупой	250	4,38	4,50	15,24	120,52	102
Обед	Каша гречневая	200	13,55	10,62	69,73	428,76	302
Обед	Печень по-строгановски	90	18,83	8,79	9,18	184,42	255
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за обед:		830					
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком	120/20	26,93	6,91	23,94	265,30	223
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	375
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Кондитерское изделие	50	3,25	9,5	34,00	235,00	-

Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:		840					
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,59	8,01	9,31	119,43	174
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за завтрак:		590					
Обед	Суп с гороховой крупой	250	4,38	4,50	15,24	120,52	102
Обед	Макаронны отварные	180	7,90	1,48	48,72	239,40	203
Обед	Голень запеченная	100	15,21	9,22	2,98	155,99	246
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:		920					
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	120/20	26,93	6,91	23,94	265,30	223
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за завтрак:		530					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,54	2,48	17,94	104,46	112
Обед	Плов из говядины	200	18,26	25,58	49,94	509,90	244
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н

Обед	Салат из квашенной капусты	40	1,19	4,06	7,23	70,19	47
Итого за обед:		780					
День 10							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180/16	17,48	13,23	63,86	450,97	204
Завтрак	Кондитерское изделие	50	3,25	9,5	34,00	235,00	-
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	375
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Итого за завтрак:		536					
Обед	Суп с гречневой крупой	250	3,60	3,86	23,56	143,82	101
Обед	Картофельное пюре	180	3,91	3,42	26,41	152,53	128
Обед	Котлета из говядины	80	8,11	6,71	4,35	108,35	268
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Соленые овощи	40	1,19	4,06	7,23	70,19	70
Итого за обед:		840					