

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 9

2025г.



И.И. Поветкина
И.И. Поветкина



Директор И.И. Поветкина
И.И. Поветкина
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (возрастная категория с 12 лет и старше)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	У	Se	F					
				1 Неделя																				
				1 день																				
				Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая		250	6,052	9,432	41,369	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95				
2	Булочка Домашняя		50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68				
3	"Чай с лимоном 200/7"		207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05				
4	Мороженое		70	1,557	1,679	10,109	62	0,02	0,02	0,17	0,00	0,11	91,17	65,16	13,40	0,06	62,17	0,01	0,00	1,85				
	Итого:			10,900	18,624	86,160	556	0,15	0,16	1,99	38,31	4,48	251,62	233,00	44,87	1,77	223,64	0,02	0,01	5,54				
				Обед																				
1	Томаты свежие порциями		100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60				
2	Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77				
3	Сметана		5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04				
4	Зелень петрушки, укропа порциями		1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02				
5	Тефтели из говядины с хлебом 60/50		110	7,637	12,801	10,990	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06				
6	Макаронные изделия отварные		180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37				
7	Сок фруктовый		200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53				
8	Хлеб "Дарницкий"		45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35				
9	Хлеб пшеничный		45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58				
	Итого:			22,271	23,572	126,514	807	0,44	0,42	71,43	29,85	6,15	178,99	373,88	118,93	7,82	367,50	0,03	0,01	8,32				
				Итого за день:																				
				33,172																				
				42,195																				
				212,675																				
				1363																				
				0,59																				
				0,58																				
				73,42																				
				68,16																				
				10,63																				
				430,62																				
				606,88																				
				163,80																				
				9,59																				
				591,14																				
				0,05																				
				0,01																				
				13,86																				
				Завтрак																				
1	Запеканка рисовая с творогом 150		160	7,386	5,289	41,764	244	0,05	0,05	0,06	9,62	0,35	53,36	135,79	30,07	0,95	129,55	0,01	0,00	3,26				
2	Пловидло 15г		30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05				
3	Кофейный напиток растворимый М/Н		200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88				

4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45	
Итого:				10,951	7,283	101,450	515	0,13	0,11	7,88	15,62	0,95	148,00	242,53	68,25	5,84	232,48	0,02	0,01	5,69	
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00	
2	Суп гороховый	139 (22)	300	5,595	5,504	20,127	152	0,20	0,07	5,52	0,00	2,31	36,28	110,99	39,81	2,05	105,89	0,01	0,00	2,01	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Рагу из грудки куриной 50/200	394 (12)	250	14,867	13,192	30,840	302	0,24	0,24	38,96	0,00	4,64	23,88	118,91	46,42	1,80	118,91	0,01	0,00	2,07	
5	Напиток из гуралы	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46	
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65	
7	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94	
Итого:				28,222	19,871	119,701	771	0,60	0,48	52,65	0,00	7,90	126,72	424,18	151,24	8,43	415,56	0,03	0,01	9,14	
Итого за день:				39,174	27,155	221,151	1286	0,74	0,59	60,53	15,62	8,85	274,72	666,71	219,49	14,27	648,04	0,05	0,02	14,84	
3 День																					
Завтрак																					
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36	
2	Котлеты рубленные из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87	
3	Люле картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86	
4	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02	
5	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58	
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90	
Итого:				22,877	11,890	79,786	518	0,32	0,35	27,62	21,24	1,63	112,05	288,68	94,18	6,24	277,59	0,03	0,01	6,59	
Обед																					
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88	
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,280	2,860	18,082	107	0,08	0,08	6,60	0,00	1,28	18,23	56,28	21,21	0,89	53,69	0,00	0,00	1,04	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Плов из свинины 50/170	403 (12)	220	11,989	26,697	38,916	444	0,32	0,36	0,59	0,00	2,95	15,81	193,52	47,67	1,73	184,62	0,01	0,00	3,74	
5	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15	
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65	
7	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
Итого:				23,005	30,752	134,420	906	0,62	0,57	15,34	0,07	4,47	91,63	439,07	128,46	7,07	421,91	0,03	0,01	9,23	
Итого за день:				45,882	42,631	214,206	1424	0,94	0,92	42,95	21,31	6,10	203,68	727,75	222,63	13,31	699,50	0,06	0,02	15,83	
4 День																					
Завтрак																					
1	Оладьи	682 (12)	120	7,792	16,104	46,446	362	0,10	0,12	0,33	7,69	6,47	84,62	110,07	17,99	0,91	105,01	0,01	0,00	2,56	
2	Молоко стученное	(12)	25	1,584	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	57,25	0,01	0,00	1,50	
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00	
4	Фрукты	368 (30)	200	1,521	0,188	18,164	80	0,08	0,08	20,00	0,00	0,00	40,00	68,00	32,00	1,20	68,00	0,01	0,00	2,00	

1	Грдинг из творога запеченный	362 (22)	170	22,187	16,138	21,488	320	0,09	0,09	0,66	25,59	0,75	229,52	332,08	38,73	1,34	332,08	0,03	0,01	8,96
2	Молоко стуженное	(12)	25	1,584	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	57,25	0,01	0,00	1,50
3	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			27,416	17,949	60,094	512	0,15	0,15	15,95	25,59	1,10	337,39	413,01	64,56	5,43	412,68	0,04	0,01	10,93
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп с клецками	228 (1)	250	1,796	2,121	12,510	76	0,06	0,07	4,60	6,72	0,20	17,31	44,96	15,96	0,68	42,89	0,00	0,00	0,86
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Плов из свинины 50/170	403 (12)	220	11,989	26,697	38,916	444	0,32	0,36	0,59	0,00	2,95	15,81	193,52	47,67	1,73	184,62	0,01	0,00	3,74
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
	Итого:			19,889	29,929	109,482	787	0,55	0,60	82,59	6,72	3,62	76,69	367,79	112,44	6,33	354,51	0,03	0,01	7,98
	Итого за День:			47,305	47,877	169,576	1298	0,71	0,75	98,54	32,32	4,73	414,07	780,80	177,00	11,76	767,19	0,06	0,02	18,91
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Филе цыпленка в соусе (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
2	Салатки отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
3	Кофейный напиток растворимый М/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
4	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			21,900	13,850	81,845	540	0,13	0,14	1,06	31,20	2,42	75,45	109,04	20,27	1,26	106,58	0,01	0,00	2,44
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	1/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп картофельный с гречневой крупой	560 (26)	300	2,493	4,147	17,687	118	0,11	0,12	7,32	14,40	0,21	20,38	77,31	36,24	1,36	73,75	0,01	0,00	1,43
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Жаркое по домашнему из говядины 75/150	436 (22)	225	19,695	20,981	18,608	342	0,16	0,12	10,20	0,28	2,58	34,28	265,77	50,40	3,90	253,56	0,02	0,00	4,42
5	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65
7	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
	Итого:			29,366	26,285	100,015	754	0,43	0,41	32,52	14,68	2,95	113,41	505,24	140,72	9,62	485,79	0,04	0,01	10,57
	Итого за День:			51,265	40,135	181,860	1294	0,56	0,54	33,58	45,88	5,37	188,86	614,28	160,99	10,88	592,37	0,05	0,01	13,00
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Египички	679 (12)	150	10,853	9,055	52,936	337	0,18	0,18	2,03	31,24	2,07	206,67	218,07	33,33	1,23	218,07	0,02	0,00	4,99
2	Повидло	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05
3	"Чай с лимонном 200/7"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05

1	Каша рисовая молочная жидкая	257 (12)	300	6,069	12,925	42,279	310	0,07	0,08	0,78	52,39	0,26	169,35	180,02	37,73	0,59	171,74	0,01	0,00	3,91
2	Сыр порциями	97 (12)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,01	0,21	0,06	0,12	300,00	180,00	16,50	0,21	180,00	0,01	0,00	3,00
3	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
4	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Фрукты	(0)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,06	10,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50	20,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			16,287	21,080	79,459	573	0,20	0,21	11,03	52,45	0,98	507,83	449,05	85,46	3,57	437,60	0,04	0,01	8,81
	Обед																			
1	Оурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	Сул из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Котлета по волжски (минтай бл/)	(9)	100	14,299	27,430	4,075	320	0,33	0,37	0,39	2,04	2,89	37,70	217,20	40,33	2,12	207,21	0,02	0,00	4,80
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,925	4,374	25,618	154	0,16	0,17	14,40	15,12	0,19	17,56	92,55	36,04	1,42	88,30	0,01	0,00	1,62
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			25,895	37,344	103,714	855	0,70	0,76	31,48	17,16	5,90	136,90	536,79	156,89	8,47	517,29	0,04	0,01	11,96
	Итого за День:			42,182	58,424	183,173	1427	0,90	0,97	42,51	69,61	6,88	646,73	985,84	242,35	12,04	954,89	0,08	0,02	20,77
	Всего: 16335 : 12 = 1361 ккал																			
	Всего: 508,175 : 12 = 42,348 грамм белка																			
	Всего: 540,859 : 12 = 45,072 грамм жира																			
	Всего: 2358,598 : 12 = 196,550 грамм углеводов																			
	Всего: 8,98 : 12 = 0,75 мг витамина В1																			
	Всего: 8,83 : 12 = 0,74 мг витамина В2																			
	Всего: 620,22 : 12 = 51,68 мг витамина С																			
	Всего: 632,69 : 12 = 52,72 мкг витамина А																			
	Всего: 85,80 : 12 = 7,15 мг витамина Е																			
	Всего: 4303,88 : 12 = 358,66 мг кальция																			
	Всего: 8686,08 : 12 = 723,84 мг фосфора																			
	Всего: 2432,57 : 12 = 202,71 мг магния																			
	Всего: 146,86 : 12 = 12,24 мг железа																			
	Всего: 8439,31 : 12 = 703,28 мг калия																			
	Всего: 0,70 : 12 = 0,06 мг йода																			
	Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена																			
	Всего: 198,08 : 12 = 16,51 мг фтора																			
	Технолог																			

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Техника - технологическая карта
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.

26 - Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий 2002г
30 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г