

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»  
357077, Ставропольский край, Андроповский район, с. Султан, ул.Ленина №68  
Тел/факс 8(86556)55171



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №9  
В.Г.Руденко  
« 1 » сентября 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков  
по МБОУ СОШ №9 с. Султан  
Андроповского муниципального округа  
на 2023-2024 учебный год  
сезон осень - зима  
для обучающихся 5-х-11-х классов**

### ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ с масломсливочным и сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	174	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ «Крестьянское»82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:		8,1	7,1	66,1	363,3	0,1	4,6	0	1	52,6	94,4	149,9	3,2		

### ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/50	7,4	2,0	5,3	76,4	0,0	2,4	0,8	0,6	27,0	25,9	110,9	0,5	229	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	7,0	11,0	36,0	0,8	202	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	75	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71/70	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	450	17,2	16,4	102,1	630,1	0,1	0,3	0	1,3	66,9	135,7	289,7	4,1		

### СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Мg,мг	Са,мг	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/25	5,2	5,9	10,0	117,8	0,0	4,1	2,0	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0	620	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:		10,1	8,7	47,5	313	0,1	4,2	2	2,7	56,6	150,6	187,1	3,2		

### ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Мg,мг	Са,мг	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	12,7	15,8	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	295	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	26,0	11,0	78,0	0,6	171	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	75	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71/70	2015
Итого за приём пищи:	475	18,7	20,7	72,3	548,1	0,1	4,6	0,1	3,3	67,5	51,8	260,5	5		

### ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	13,3	80,0	173,4	1,9	210	2015
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,5	10,0	31,0	0,4	131	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ «Крестьянское»82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
Итого за приём пищи:		16,8	19,5	35	382,2	0,3	6,3	0,2	4,7	48,2	157,5	284	3,8		

### ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	52,9	150,9	188,3	2,6	173	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ «Крестьянское»82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
Итого за приём пищи:		16,8	26	70,8	582,1	0,3	17,8	0,5	2	119	318,8	330,8	5,7		

## ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ с маслом сливочным	100/5	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	21,8	36,3	124,7	1,2	234	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30,0	0,0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	310	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	472	16,6	17,7	58,2	459,1	0,4	33,3	0,1	4,2	73,7	83,5	253,8	5,4		

## СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	1,3	0,0	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ «Крестьянское»82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
Итого за приём пищи:		7,5	8	53,3	314,7	0,2	4	0	1,5	21,4	29,6	81,7	4,8		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/160	23,1	23,6	22,0	394,1	0,1	4,8	0,3	2,9	42,3	32,3	239,6	2,1	291	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	75	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71/70	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	475	18,7	20,7	72,3	548,1	0,1	4,6	0,1	3,3	67,5	51,8	260,5	5		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		
Завтрак															
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ с маслом сливочным	100/5	12,3	13,6	64,6	434,9	0,0	0,2	0,0	0,6	47,2	9,3	173,6	1,9	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	28,65	179,4	0,06	6,315	0,045	0,81	8,325	6,315	37,65	0,81	309	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	75	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71/70	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	468	23,4	16,9	76,4	551	0,2	1,3	0	2,2	55	94	216	4,9		