Подписан: Титова С_В_
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск Самарской обл., CN=Титова С_В_, E=sv.titova@bk.ru
Дата: 2026-11-11 17:29:01

Школа ГБОУ СОШ №9 г.о.Чапаевск

Согласовал должность директор

фамилия Титова С.В.

дата 1 (день) 10 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски, сардельки отварные	100	5	10.27	0.45	298.18	243	35.58
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая	150	4.6	4.09	43.35	243.75	302	10.75
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4	1	1	139	Н	5.12
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	1.2	0.8	0.2	129	338	28.25
			итого		625	14.91	15.81	53.36	870.05		82.06
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			625	14.91	15.81	53.36	870.05		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Шницель говяжий с соусом	100	8.34	6.52	10.99	163.75	268	43.21
			гор.блюдо	Пюре из бобовых (горох)	150	3.3	6.52	11.67	242.85	199	7.35
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	2	28	330	389	24.02
			итого		725	15.85	15.69	60.02	935.72		82.06
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	2	**Итого за день:**			725	15.85	15.69	60.02	935.72		82.06	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	164	4	8	27	274	204	32.00	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	376	2.36	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	1	70	Н	2.56	
			закуска	Бутерброт с ветчиной из индейки	60	4	1	18	186	6	26.57	
				Яйца вареные	40	5	5	0	63	209	18.57	
			итого		509	15.51	14.29	60.7	653.36		82.06	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	3	**Итого за день:**			509	15.51	14.29	60.7	653.36		82.06	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150.00	3	5	20	137	312	23.34	
			гор.блюдо	Котлета куриная с соусом	100.00	5	7	10	204	269	39.64	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215.00	0	0	8	60	376	2.36	
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчный	60.00	4	1	1	139	Н	5.12	
			сладкое	Кондитерские изделия(печенье)	50.00	4	3	12	120	Н	11.60	

			итого		575	15.77	15.45	52.13	660.12		82.06
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			575	15.77	15.45	52.13	660.12		82.06
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	5	26	168	309	8.51
			гор.блюдо	Птица тушеная в соусе	100	6	5	3	150	290	53.95
			гор.напиток	Чай с сахаром	215.00	0	0	15	60	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4	1	1	139	Н	5.12
				Бутерброд с маслом	35	1	5	12	136	1	12.12
			итого		560	16.11	15.65	57.62	653.57		82.06
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			560	16.11	15.65	57.62	653.57		82.06
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски, сардельки отварные	100	5	5.27	0.45	298.18	243	35.58
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	5	26	168	309	8.51
			гор.напиток	Напиток Витаминный	200	0.12	0.02	26.56	106.8	307	16.67
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			закуска	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	5.72	80.28	73	16.18

			итого		570	15.81	14.74	60.52	792.82		82.06
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			570	15.81	14.74	60.52	792.82		82.06
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая	210	5.4	6.01	18.73	203.7	243	26.86
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	16.31	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	0.63	70.14	Н	2.56
			закуска	Бутерброд с сыром	60	6.96	6.96	17.8	314	302	32.06
			сладкое	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	20	1.2	2	6.2	40	389	18.22
			итого		535	15.99	15.29	59.67	687.85		82.06
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			535	15.99	15.29	59.67	687.85		82.06

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	150	11.26	12.59	14.91	217	289	53.56
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	16.31	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	2	28	330	389	21.02
			итого		625	15.47	15.24	60.57	746.12		82.06
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			625	15.47	15.24	60.57	746.12		82.06
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	106	9.85	5.54	1.87	204.69	303	44.31
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	120	1	10	28	274	204	30.27
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	16.31	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			итого		501	15.06	16.24	47.51	678.02		82.06
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			501	15.06	16.24	47.51	678.02		82.06
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели 1-й вариант	100	4.39	6.19	13.75	142.73	278	44.66
			гор.блюдо	Пюре из бобовых с маслом	150	6.3	7.32	11.67	242.85	199	7.35
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	16.31	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			фрукты	Фрукт	100	0.9	0.8	17.9	94	338	22.57
			итого		625	15.7	14.96	60.98	678.7		82.06
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			625	15.7	14.96	60.98	678.7		82.06
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая	150	4.6	4.09	43.35	243.75	302	10.75
			гор.блюдо	Сосиски, сардельки отварные	100	5	10.27	0.45	298.18	243	35.58
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			фрукты	Фрукт	100	1.2	0.8	0.2	99	338	28.25
			итого		625	14.91	15.81	53.36	840.05		82.06
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			625	14.91	15.81	53.36	840.05		82.06
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5.8	8.67	13.48	286.36	175	25.78
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	0.61	70.14	Н	2.56
			закуска	Бутерброд с колбасой	60	6.36	4.91	10.78	186	6	26.56
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	2	28	330	389	24.8
			итого		715	14.69	15.9	60.88	932.51		82.06
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	**Итого за день:**			715	14.69	15.9	60.88	932.51		82.06
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с соусом	150	8.2	6.4	10.32	203.75	269	39.64
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	12.69	209.79	304	11.94
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	2	28	330	389	23
			итого		775	16.06	14.42	60.37	942.66		82.06
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			775	16.06	14.42	60.37	942.66		82.06
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки,шницели (с соусом)	100	5.34	6.52	10.99	163.75	268	43.21
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.45	309	8.51
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	20.02	132.8	349	5.92
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			сладкое	Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	30	1.2	4	2	40	Н	19.3
			итого		540	16.77	15.74	60.8	644.11		82.06
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			540	16.77	15.74	60.8	644.11		82.06
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	312	23.34
			гор.блюдо	Котлета куриная с соусом	100	5	7	10.32	203.75	269	39.64
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	15.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			закуска	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0.12	3.1	11.16	100.1	46	11.6

			итого		625	12.29	15.55	58.29	640.22		82.06
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			625	12.29	15.55	58.29	640.22		82.06
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски, сардельки отварные	100	5	10.27	0.45	298.18	243	35.58
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.45	309	8.51
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчный	60	4	1	1	139	Н	5.12
			фрукты	Фрукт	100	1.2	0.8	17.9	129	338	30.49
			итого		625	15.83	16.23	54.15	794.75		82.06
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	**Итого за день:**			625	15.83	16.23	54.15	794.75		82.06
4	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рассыпчатая	150	4.6	4.09	13.35	243.75	302	10.75

			гор.блюдо	Котлета куриная с соусом	100	5	7	10.32	203.75	269	39.64
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
			напиток	Сок фруктовый	200	0.1	2	28	330	389	24.19
			итого		725	13.81	13.74	61.03	976.62		82.06
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	**Итого за день:**			725	13.81	13.74	61.03	976.62		82.06
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные с соусом	100	5.92	4.32	5.1	226.51	234	38.18
			гор.блюдо	Пюре из бобовых с маслом	150	6.3	7.32	32.67	242.85	199	7.35
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.06	0.02	8.01	60.01	376	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	0.63	70.14	Н	2.56
			закуска	бутерброд с сыром	60	3.96	3.96	10.8	314	3	31.61
			итого		555	18.61	15.92	57.21	913.51		82.06
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	**Итого за день:**			555	18.61	15.92	57.21	913.51		82.06
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	312	23.34
			гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	7	8	10	243	278	44.66
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0.06	0.02	15.01	60.01	342	2.36
			хлеб	Хлеб пшеничный,хлеб ржано-пшенинчый	60	4.05	0.63	1.35	139.11	Н	5.12
				Кондитерское изделие	25	1	0	8	75	н	6.58
			итого		560	15.38	13.7	54.41	653.84		82.06
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	**Итого за день:**			560	15.38	13.7	54.41	653.84		82.06
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	220	5.1	5.71	21.41	290.99	82	26.86
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.16	28.2	120.01	376	5.92
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	0.63	70.14	Н	2.56
				Яйцо отварное	40	2	5	0	93	209	21.13
				Фрукт	100	1.35	5.4	8.9	129		25.59
			итого		590	11.34	16.17	59.42	703.14		82.06
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
4	5	**Итого за день:**			590	11.34	16.17	59.42	703.14		82.06	
		Среднее значение за период:			609.25	15.2935	15.327	57.65	769.887		82.06	