

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ п. Тимофеевка»

 Д.А. Ермакова
17 мая 2025г

наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции		химический состав								энергетическая ценность (ккал)		
				Б		Ж		У						
				7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15			
День 1 – завтрак				7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15			
Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья)		173	200	250	3.2	4.5	6.1	8.7	33.96	40.45	208.24	280.3		
Хлеб пшеничный			50	75	3.8	5.7	0.45	0.68	23.35	31.02	112.7	132.7		
Йогурт		ПР	100	100	11.3	11.3	12.8	12.8	5.75	5.75	178	178		
Чай с лимоном		377	200	200	0.4	0.5			9.57	9.57	41.6	41.6		
Груша		338	100	100	0.5	0.4			7.35	7.35	45.5	45.3		
Всего:					19.2	22.4	19.35	22.18	79.98	94.14	586.04	677.9		
День 1 – обед														
Овощи натуральные (огурец)		71	60	80	0.4	0.7	0.03	0.05	1.5	2.5	8.46	14.1		
Суп картофельный с бобовыми с мясом		102	250	300	3.1	4.64	7.83	9.29	19.23	22.07	153.43	149.32		
Котлета мясная п/ф		ПР	100	120	9.6	10.1	12.81	14.0	5.74	6.88	232.1	278.52		
Каша гречневая рассыпчатая		302	150	200	7.73	8.2	6.43	8.21	25.45	31.93	247.8	301.4		
Хлеб пшеничный			50	75	3.8	6.1	0.45	0.65	23.15	34.72	112.7	132.7		
Сок фруктовый		289	200	200	0.68	0.65	-	-	21.01	21.01	46.84	46.84		
День 1 -полдник														
Бананы		338	100	100	1.1	1.1			14.75	14.75	70.88	70.88		
Зефир		ПР	10	15	0.13	0.2			16	24	64.51	96.8		
Всего:					26.54	31.69	27.55	32.2	126.83	157.86	936.72	1090.56		
Итого:					45.74	54.09	46.9	54.38	206.81	252	1522.76	1768.46		

День 2 – завтрак

Каша вязкая на молоке (рис,пшено)	175	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15
		200	250	6.00	7.5	5.8	6.15	27.2	32.5	185.0	221.2		
Хлеб пшеничный		50	75	3.8	5.7	0.45	0.68	23.35	31.02	112.7	132.7		
Масло сливочное	14	10	15	0.1	0.15	7.2	9.8	0.13	0.3	65.72	94.6		
Сыр порциями	15	10	12	4.32	5.15	2.95	3.24			35.83	43		
Чай с сахаром	685	200	200	0	0	5.6	0	0	5.6	22.4	22.4		
Яблоко	338	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	7.35	7.35	33.3	33.3		
Всего:				14.62	18.9	22.3	20.17	58.03	76.77	454.95	547.2		
<u>День 2 – обед</u>													
Овощи натуральные (помидор)		71	60	80	0.53	0.7	0.03	0.05	1.5	2.5	8.46	14.1	
Суп картофельный с макаронными изделиями		112	250	300	4.2	4.64	10.04	11.29	15.23	22.07	149.13	178.96	
Котлета рыбная п/ф с соусом		229	100	120	12.5	14.1	8.93	10.72	1.5	1.88	101.16	121.49	
Рис отварной		304	150	200	4.67	4.89	7.42	9.29	20.67	22.5	211.11	237.14	
Хлеб пшеничный			50	50	3.8	5.7	0.45	0.65	23.15	23.15	112.7	112.7	
Кисель		ПР	200	200	0.24	0.24	0.12	0.12	24.76	24.76	145.84	145.08	
Апельсин		338		100	1.1	1.1	0.08	0.08	7.13	7.13	70.88	70.88	
<u>День 2 - полдник</u>													
Йогурт 1,5% жирности		ПР	100	100	5.13	5.13	4.88	4.88	6.38	7.38	96.88	96.88	
Печенье		ПР	10	15	0.7	1.1	2.2	3.3	6.9	10.35	48.6	72.9	
Всего:					32.87	37.6	34.15	40.38	107.22	121.72	944.76	1050.13	
Итого:				47.49	56.5	56.45	60.55	165.25	198.49	1399.71	1597.33		
<u>День 3 – завтрак</u>													
Макаронные изделия с тертым сыром		334	180	200	12.32	15.19	14.9	17.69	37.15	46.53	332.0	406.09	
Хлеб пшеничный			50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.35	23.35	112.7	112.7	
Йогурт 1,5% жирности		ПР	100	100	5.13	5.13	4.88	4.88	6.38	7.38	66.88	66.88	
Чай с сахаром		376	200	200	0.53	0.53			8.47	9.47	40.0	40.0	
Яблоко		338	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	7.35	7.35	33.3	33.3	
Всего:					22.18	25.05	20.53	23.32	82.7	94.08	584.86	659.0	

День 3 — обед

День 3 – обед												
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	59	80	100	1.33	1.99	0.03	0.05	1.5	2.5	18.46	26.1	
Рассольник "Ленинградский"	96	250	300	4.2	4.64	10.04	11.29	15.23	20.07	189.13	166.85	
Печень, тушёная в томате с овощами	261	100	120	12.03	14.53	8.93	10.72	1.5	1.88	91.16	109.39	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	302	150	200	4.37	4.89	7.42	8.29	20.67	22.5	231.11	289.14	
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7	
Напиток из свежих фруктов	340	200	200	0.24	0.24	0.12	0.12	24.76	24.76	145.84	145.08	
День 3 - полдник												
Груша	338	100	100	1.1	1.1	0.08	0.08	7.13	7.13	70.88	70.88	
Шоколадный батончик	ПР	20	20	0.13	0.2			16	24	64.51	96.8	
Всего:				27.2	31.39	27.07	31	109.94	125.99	923.79	1016.94	
Итого:				49.38	56.44	47.6	54.32	192.64	220.07	1508.65	1675.91	
День 4 – завтрак												
		7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	
Вареники с творогом п/ф	218	150	200	14.40	17.56	16.02	18.36	30.1	36.14	311.5	381.6	
Бутерброд с маслом, сыром	3	45	55	1.7	1.8	2.26	3.39	13.94	20.91	102.9	134.35	
Какао с молоком	382	200	200	2.72	2.72	0.67	0.67	26.0	26.0	125.11	125.11	
Апельсин	338	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	7.35	7.35	33.3	33.3	
Всего:				19.22	22.48	19.25	22.72	77.39	90.4	572.76	674.4	
День 4 – обед												
Салат из свежеты отварной	52	100	150	1.33	1.99	5.16	7.74	12.11	14.16	100.11	130.16	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	88	250	300	1.8	2.16	4.98	5.97	7.13	9.75	194.48	238.76	
Картофельное пюре	229	150	180	12.03	15.13	8.93	9.72	1.5	1.88	101.16	117.39	
Птица (курица) отварная	288	100	150	4.37	4.87	7.42	8.29	15.67	22.5	231.11	336.14	
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7	
Компот из сухофруктов	349	200	200	2.24	2.24	0.12	0.12	24.76	24.76	115.08	115.08	
День 4 - полдник												

Зефир	ПП	10	15	0.13	0.2				16	24	64.51	96.8
Бананы	338		100	100	1.1	1.1	0.08	0.08	7.13	7.13	70.88	70.88
Всего:					26.8	31.49	27.14	32.37	107.45	127.33	990.03	1217.91
Итого:					46.02	53.97	46.39	55.09	184.84	217.73	1562.79	1892.27
День 5 – завтрак												
		7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11
Икра кабачковая	73	80	100	1.1	1.3	2.2	2.6	3.1	4.87	21.5	25.02	
Картофель тушеный с мясом	284	200	250	14.9	17.86	15.67	18.58	40.94	51.28	392.4	485.5	
Кисель	ПП	200	200	2.72	2.72	1.67	1.67	26.0	26.0	125.11	125.11	
Яблоко	338	100	100	0.4	0.4			7.35	7.35	45.5	45.3	
Всего:				19.11	22.28	19.54	22.85	77.39	89.5	584.42	680.9	
День 5 – обед												
Салат из квашеной капусты	47	100	150	0.86	1.29	7.22	7.83	7.87	9.8	80.9	108.85	
Суп крестьянский с крупой с мясом	98	250	300	4.8	5.36	4.78	4.94	14.58	17.49	180.68	216.81	
Макароньы отварные с маслом	309	150	200	6.1	8.8	7.5	10	28.5	35	241.9	301.2	
Гуляш из отварного мяса	246	100	150	10.49	10.89	5.42	6.7	6.37	8.05	192.96	232.14	
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7	
Чай с сахаром	376	200	200	0.53	0.53			8.47	8.47	40.0	40.0	
День 5 - полдник												
Шоколад	ПП	20	20	0.13	0.13	0.2	0.2	16	24	64.51	64.51	
Груша	338		100	100	1.1	1.1	2.08	2.08	7.13	7.13	70.88	70.88
Всего:				27.81	31.9	27.65	32.2	112.07	133.09	984.53	1147.09	
Итого:				46.92	54.18	47.19	55.05	189.46	222.59	1568.95	1828.02	
День 6 – завтрак												
		7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11
Кукуруза консервированная	ПП	30	35	1.1	1.3	2.2	2.6	3.1	4.87	21.5	25.02	
Овощи припущенные (морковь)	316	200	250	5.1	6.5	5.9	6.8	7.5	11.37	143.3	190.8	
Тефтели мясные п/ф	ПП	80	100	5.9	7.6	9.03	11.5	13.26	20.57	139.2	174	
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7	

Напиток кофейный на молоке	379	200	200	2.72	2.72	1.67	1.67	23.0	23.0	125.11	125.11
Апельсин	338	100	100	0.4	0.4			7.35	7.35	45.5	45.3
Всего:				19.02	22.32	19.25	23.02	77.36	90.31	587.26	672.9
<u>День 6 – обед</u>											
Овощи натуральные (помидор)	71	80	100	0.53	0.7	0.03	0.05	1.5	2.5	8.46	14.1
Суп с рыбными консервами	104	250	300	2.2	2.64	5.2	6.24	19.58	18.69	177.9	196.48
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	200	8.05	9.3	12.9	15	34.84	53.2	251.86	309.14
Бефстроганов из мяса отварного	250	80	100	9	11.7	6.8	8.27	4.28	4.9	177.7	221.7
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7
Компот из сухофруктов	375	200	200	2.24	2.24	0.12	0.12	24.76	24.76	115.84	115.08
<u>День 6 - подник</u>											
Йогурт 1,5% жирности	ПР	120	120	5.13	5.13	4.88	4.88	6.38	7.38	96.88	96.88
Печенье	ПР	10	15	0.7	1.1	2.2	3.3	6.9	10.35	48.6	72.9
Всего:				31.65	36.61	32.58	38.31	121.39	144.93	989.94	1138.98
Итого:				50.67	58.93	51.83	61.33	198.75	235.24	1577.2	1811.91
<u>День 7 – завтрак</u>		7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15
Каша манная молочная	183	200	250	6.00	7.5	5.8	6.15	27.2	32.5	185.0	221.2
Хлеб пшеничный		50	75	3.8	5.7	0.45	0.68	23.35	31.02	112.7	132.7
Масло сливочное	14	10	15	0.1	0.15	7.2	9.8	0.13	0.3	65.72	94.6
Сыр порциями	15	10	12	4.32	5.16	2.95	3.24			35.83	43
Какао с молоком	382	200	200	4.6	3.6	2.57	2.57	19.2	19.2	155.2	155.2
Всего:				18.82	22.11	18.97	22.44	69.88	83.02	554.45	646.7
<u>День 7 – обед</u>											
Овощи натуральные (огурец)	71	80	100	0.53	0.7	0.03	0.05	1.5	2.5	8.46	14.1
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	112	250	300	4.2	4.64	10.04	11.29	15.23	22.07	169.13	202.95

Рыба, тушёная в томате с овощами	229	100	120	12.5	14.1	8.93	10.72	1.5	1.88	131.16	154.49
Рис отварной	304	150	200	4.67	4.89	7.42	9.29	20.67	22.5	211.11	237.14
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	5.7	0.45	0.65	23.15	23.15	112.7	112.7
Кисель	ПР	200	200	0.24	0.24	0.12	0.12	24.76	24.76	145.84	145.08
День 7 - полдник											
Молоко	ПР	200	200	5.8	5.8	3.2	3.2	9.4	9.4	118	118
Вафли	ПР	15	20	0.72	0.96	1.34	1.53	12.1	18.2	51	68
Яблоко свежее	338		100	1.1	1.1	0.08	0.08	7.13	7.13	70.88	70.88
Всего:				33.56	38.13	31.61	36.93	115.44	131.59	1018.28	1123.34
Итого:				52.38	60.24	50.58	59.37	185.32	214.61	1572.73	1770.04
День 8 – завтрак											
Икра баклажанная	73	80	100	1.01	1.0	3.88	4.85	4.3	5.39	54.4	68.26
Капустя тушёная	321	150	200	4.35	5.8	5.8	6.15	31.21	42.28	248.2	299.32
Тефтели мясные п/ф	243	100	150	10.49	10.89	5.42	6.7	6.37	8.05	192.96	232.14
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.35	23.35	112.7	112.7
Йогурт 1,5% жирности	ПР	125	125	5.13	5.13	4.88	4.88	6.38	7.38	66.88	66.88
Чай с сахаром	376	200	200	0.53	0.53			8.47	9.47	40.0	40.0
Всего:				24.3	26.15	16.55	18.18	75.78	90.53	660.78	751.0
День 8 – обед											
Сельдь п/ф с луком репчатым	45	80	100	1.33	1.99	0.03	0.05	1.5	2.5	8.46	14.1
Щи со свежей капустой с мясом	88	250	300	6.2	7.64	10.04	11.29	15.23	20.07	169.13	194.95
Печень по-строгановски	255	80	100	9.87	12.33	8.93	11.16	8.8	12.0	160.67	190.3
Куропельное пюре с маслом	128	150	200	4.17	4.89	7.42	8.29	20.67	22.5	150.11	200.1
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7
Сок фруктовый	ПР	200	200	0.24	0.24	0.12	0.12	14.76	14.76	145.84	145.08
День 8 - полдник											
Шоколадный батончик	ПР	15	20	0.13	0.2			16	24	60.51	77.68

Яблоко	338		100	100	1.1	1.1	0.08	0.08	7.13	7.13	70.88	70.88
Всего:					26.84	32.19	27.07	31.44	107.24	126.11	878.3	1005.79
Итого:					51.14	58.34	43.62	49.62	183.02	216.64	1539.08	1756.83
<u>День 9 – завтрак</u>		7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	
Зеленый горошек	ПР	30	40	1.1	1.3	2.2	2.6	3.1	4.87	61.5	85.02	
Пельмени мясные пр.пр.	ПР	200	250	9.1	13.37	11.45	14.56	44.05	56.46	390.6	447.25	
Йогурт 1,5% жирности	ПР	100	100	5.13	5.13	4.88	4.88	6.38	7.38	66.88	66.88	
Напиток кофейный на молоке	340	200	200	4.6	3.6	2.57	2.57	19.2	19.2	155.2	155.2	
Груша	338		100	1.1	1.1	2.08	2.08	7.13	7.13	70.88	70.88	
Всего:				19.93	23.2	20.98	24.09	76.76	90.17	683.6	740.2	
<u>День 9 – обед</u>												
Салат из моркови с яблоками	59	100	150	0.86	1.29	7.22	7.83	7.87	9.8	81.9	112.85	
Суп крестьянский с крупой и с мясом	115	250	300	4.8	5.36	4.78	5.94	14.58	17.49	190.68	238.81	
Макароны отварные с маслом	309	150	200	6.1	8.8	7.5	10	28.5	35	231.9	269.2	
Котлета п/ф с соусом	ПР	100	150	9.5	10.89	5.42	7.03	6.37	8.05	162.96	212.14	
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	3.8	0.45	0.45	23.15	23.15	112.7	112.7	
Чай с лимоном	376	200	200	0.53	0.53			8.47	8.47	40.0	40.0	
<u>День 9 - полдник</u>												
Шоколад Алёнка	ПР	20	20	0.13	0.13	0.2	0.2	16	24	64.51	64.51	
Яблоко	338		100	1.1	1.1	2.08	2.08	7.13	7.13	70.88	70.88	
Всего:				26.82	31.9	27.65	33.53	112.07	133.09	955.53	1121.09	
Итого:				46.05	54.4	46.85	55.84	189.05	223.48	1638.53	1861.29	
<u>День 10 – завтрак</u>		7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	7-11	12-15	
Каша вязкая на молоке пшениная	171	200	250	3.2	4.5	6.1	8.7	33.96	40.45	208.24	280.3	
Хлеб пшеничный		50	75	3.8	5.7	0.45	0.68	23.35	31.02	112.7	132.7	
Йогурт	ПР	100	100	11.3	11.3	12.8	12.8	5.75	5.75	178	178	
Чай с лимоном	377	200	200	0.5	0.5			9.57	9.57	41.6	41.6	
Груша	338	100	100	0.4	0.4			7.35	7.35	45.5	45.3	

Всего:					19.2	22.4	19.35	22.18	79.98	94.14	586.04	677.9
День 10 – обед												
Овощи натуральные (помидор)	71	60	100	0.4	0.7	0.03	0.05	1.5	2.5	8.46	14.1	
Суп из овощей с мясом	119	250	300	3.7	4.64	7.83	9.29	19.23	22.07	194.43	232.32	
Бефстроганов из отварного мяса	250	100	120	9.6	10.1	12.81	14.7	5.74	6.88	207.1	248.52	
Каша перловая с маслом	303	150	200	6.73	7.4	6.43	8.27	25.45	31.93	207.8	245.75	
Хлеб пшеничный		50	75	3.8	6.15	0.45	0.65	23.15	34.72	112.7	132.7	
Компот из сухофруктов	349	200	200	2.24	2.24	0.12	0.12	24.76	24.76	115.84	115.08	
День 10 - подник												
Зефир	ПР	10	15	0.13	0.2			16	24	64.51	96.8	
Апельсин	338		100	1.1	1.1			14.75	14.75	70.88	70.88	
Всего:				27.7	32.53	27.67	33.08	130.58	161.61	981.72	1156.15	
Итого:				46.9	54.93	47.02	55.26	210.56	255.75	1567.76	1834.05	