



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Л.В. Биктанова

Принято от 28.08.2025

Основное организованное меню для детей с 7 до 11 лет

МБОУ СОШ №1 города Дюртюли

на 2025- 2026 учебный год

2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4	199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	140
Итого за завтрак		500	23,6	19	92,9	638,1

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,2	Бутерброд с маслом	55/15	5,9	8,2	31,7	191,3
206	Каша овсяная молочная	180/5	6,9	9,1	28,8	231,0
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за завтрак		675	15,9	20,5	113,2	667,9

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,9	3,4	5,6	42,0
34	Палочки Школьные	60/30	7,9	7,5	4,3	165,3
241	Картофельное пюре	180	4,6	5,8	24,3	186,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
Итого за Завтрак		585	18,2	17,40	71,70	568,5

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,6	8,4	29,4	189,2
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
7	Хлеб пшеничный I сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
35	Свежие фрукты (банан)	160	2,7	0,9	31,8	111,0
Итого за Завтрак		720	16,7	15,9	105,5	574,3

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

--	--	--	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
----	----	----	----------------------	--	--	----------------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
220	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,2	11,2	10,1	187,0
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
Итого за Завтрак		522,5	24,7	26,9	80,7	625,2

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак						
213	Макароны с сыром	180	8,5	13,6	28,1	275,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,6	100,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за Завтрак		635	16,8	17,6	94,1	611,3

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: ВТОРНИК
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак						
			4	5	6	

23	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	13,7	55,2
96	Гуляш из говядины	45/45	14,2	14,8	4,3	200,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
Итого за Завтрак		54	26,3	23,6	86,3	624,0

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	5,5	6,7	25,3	184,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
1,2	Бутерброд с маслом	27,5/10	3,1	6,9	16,8	124,5
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
37	Свежие фрукты (Апельсин)	160	2,3	2,1	11,3	79,0
Итого за Завтрак		602,5	15,6	21,6	63,1	495,3

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	180	4,6	5,8	24,3	186,5

294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный I сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
3	Шоколад "Аленка" для детского питания	15	1,1	5,1	8,0	83,0
Итого за Завтрак		47	17,6	22,4	70,1	588,2

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
102	Каша "Дружба"	180/5	5,2	7,5	28,9	119,3
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный I сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
9	Плюшка "Московская"	100	7,6	9,6	55,9	236,0
Итого за Завтрак		540	17,6	17,8	121,9	529,0

2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11 лет
 Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,1	6,3	10,6	107,8
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,4	7,3	5,4	134,5
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		785	24,2	23,7	107,7	706,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: Вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	13,7	55,2
61	Суп картофельный с крупой	250	3,3	2,9	15,1	119,3
131	Плов из мяса птицы	180	19,1	25,4	48,4	394,0
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,2		3,9	16,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		745	27,7	32,0	106,3	708,0

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Обед						
64	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	5,3	31,5	199,0
191	Мясо тушеное с говядиной	50/50	17,5	11,1	3,0	136,5
124	Каша пшенная рассыпчатая	180/5	5,5	6,7	25,3	184,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		837,5	37,48	24,1	108,3	747,8

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Обед			4	5	6	
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,7	10,8	111,1
189	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4	199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		750	25,0	25,7	100,5	732,7

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Обед			4	5	6	
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	180	4,6	5,8	24,3	186,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0

7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		802,5	23,4	23,9	100,7	723,4

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,8	10,8	19,1	175,1
214	Рагу из птицы	185	16,4	13,6	29,2	328,6
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		752,5	32,8	25,4	103,0	758,6

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: ВТОРНИК

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,1	5,6	12,4	125,0
41	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	12,9	7,9	10,3	122,9
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		807,5	29	24	118,3	737,7

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,3	11,3	32,4	149,6
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		750	27,7	28,48	119,96	759,1

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
43	Свекольник со сметаной	250	1,9	6,3	10,1	134,2
96	Гуляш из говядины	45/45	14,2	14,8	4,3	200,1
225	Рис припущенный	150	3,7	5,4	37,8	215,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		745	26,4	27,5	100,7	777,7

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6	121,4
181	Жаркое по-домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		732,5	30,8	24,2	99,6	711