

Утверждаю : 
Директор МОБУ ООШ с. Старокостеево
« 19 » августа 2025 год



Примерное 2-х недельное меню для детей от 12 лет и старше

из многодетных и малообеспеченных семей

осень-зима

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	23,75	16,47	94,23	626,99

Рацион: Школьное меню

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	День: вторник					
		Неделя: 1					
		Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У	Энергетическая		
Завтрак	2	4	5	6	7		
97,6	Жаркое по Домашнему						
285,00	Чай с лимоном и сахаром	16,05	19,6	29,27	358,16		
588,00	Фрукты свежие (яблоки)	0,14	0,03	10,2	42		
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	0,52	0,52	12,7	61		
		4	0,6	33,0	152		
Итого за Завтрак		20,31	20,75	85,21	613,26		

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,3
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	40,47	35,64	91,66	904,76

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91		312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46		245,57
285	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24,00		95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0		152
Итого за Завтрак		530	37,83	21,15	116,37		804,96

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
106,00	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		560	14,71	13,96	76,07	535,08

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
83,00	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,90
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		730	27,36	25,67	96,87	747,97

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		645	16,54	14,99	85,84	546,30

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152	
118	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61	
Итого за Завтрак		640	6,91	4,05	70,10	346,76	

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
105,00	Тфтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00	
138	Картофельное пюре	250	5,4	8,4	36,7	244,9	
187	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152	
Итого за Завтрак		630	24,83	23,25	100,65	672,90	

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
607	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	280
Итого за Завтрак		520	16,72	12,26	136,62	724,51