

Согласовано:

Директор муниципального
автономного образовательного
учреждения СОШ с. Знаменка
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан

 О.Ю.Вольвич
«1» марта 2026г.



Утверждаю:
И.И.Горбачевская И.И.
«01» марта 2026г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше, ММС,ОВЗ, детей участников СВО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

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							
82,01	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	100	7,6	9,66	9,58	183,33	
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	195	6	5,39	27,2	181,18	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	
Итого за Завтрак		555	18,4	15,65	79,48	559,51	
Обед							
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86	
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		835	38,24	31,19	112,71	882,04	
Итого за день		1390	56,64	46,84	192,19	1441,55	

Примерное 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						
528лф	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
		570	18,25	16,00	81,68	566,18
Обед						
K325202	Салат из моркови с зел.горош.	100	1,90	6,10	5,80	86,00
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,09	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,71	18,30	17,14	206,9
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		860	38,28	30,17	129,43	831,96
Итого за день		1430	56,53	46,17	211,11	1398,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 1

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
K00004с	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,70	9,60	32,40	247,00
TБ00*8Л	Запеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215,0
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завт		550	26,25	20,10	92,93	657,90
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
K0021Л	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		835	30,08	23,00	122,84	820,10
Итого за день		1385	56,33	43,10	215,77	1478,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

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						
529,00	Ромштекс из мяса птицы с томатным соусом	100	8,20	12,21	2,74	144,80
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,74	4,54	49,42	270
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	158
Итого за Завтрак		565	24,74	22	101	620
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
54пф	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	12,12	2,86	16,07	139
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		835	26,79	18,06	138,33	820,7
Итого за день		1400	51,53	40,41	239,47	1440,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 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						
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,7	14,49	39,80	253,00
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
Итого за Завтрак		550	21,90	25,59	94,20	635,00
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,55	5,89	17,3	133,16
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		865	25,39	23,29	119,52	787,54
Итого за день		1350	47,29	48,88	213,72	1422,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
211,25	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	
269,00	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26,0	153	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
		550	19,86	18,05	112,75	695,16	
Обед							
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06	
131,73Н	Плов из мяса птицы (филе)	240	20,28	45,60	49,77	533,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130	
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110	
Итого за Обед		800	30,42	52,36	121,73	920,14	
Итого за день		1370	50,28	70,41	234,48	1615,30	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 2

Неделя: 2

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	195	6,00	5,39	27,20	181,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтрак		555	19,56	18,20	79,03	557,72
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
118,09	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,71	18,30	17,14	206,85
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6,0	0,7	39	182
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	65	5,2	0,65	29,9	143
Итого за Обед		885	36,6	33,4	122,1	820,1
Итого за день		1440	56,11	51,56	201,13	1377,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 2

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							
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	23,50	41,47	444,28	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33,0	156	
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		570	22,18	31,75	94,38	753,28	
Обед							
3,10	Салат картоф с зелѐным горошком	100	3,20	10,00	10,10	145,00	
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	1,90	4,95	8,93	88,76	
580,00	Гуляш из птицы	100	15,50	2,20	2,20	87,77	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		930	34,77	22,49	121,59	825,42	
Итого за день		1500	56,95	54,24	215,97	1578,70	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 2

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						
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтрак		560	19,30	16,96	81,74	557,76
Обед						
67,04	Свекольник со сметаной	260	2,74	5,79	18,31	137,00
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	172,00
H00043с	Кисель из концентрата на плод/ягод.экстрактах	200	0	0	20,0	76
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		865	30,17	14,96	141,64	816,00
Итого за день		1425	49,47	31,92	223,38	1373,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 2

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						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	6,51	11,37	35,11	269,65
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		565	22,79	29,72	89,92	718,65
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	100	10,05	9,58	9,10	162,58
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,74	4,54	49,42	269,65
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		845	31,06	19,73	142,80	871,79
Итого за день		1410	53,85	49,45	232,72	1590,44
Итого за период			534,98	482,98	2179,94	14716,64
Итого за период			53,50	48,30	217,99	1471,66