

Утверждаю  М.Р.Сахутдинова
 директор МБОУ СОШ с.Моково
 Приказ № 219 -од от 01.09.2025



2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте старше 12 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	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		810	25,2	24,7	112,8	726,9

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	100	1,4	5,1	16,5	75,4
61	Суп картофельный с крупой	250	3,3	2,9	15,1	119,3
131	Плов из мяса птицы	220	22,3	27,8	56,9	450,1
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,2		3,9	16,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9

2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		825	31,4	36,4	117,6	784,3

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)			Энерге- тическая 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 пшеничная рассыпчатая	200/5	7,3	8,9	33,7	245,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		830	37	25,9	102,5	739

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ 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						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,7	10,8	111,1
189	Котлеты из говядины	60	9,7	11,6	8,4	176,3
49	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6

Итого за Обед		800	26,7	26,8	109,5	785,4
---------------	--	-----	------	------	-------	-------

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	12,8	5,9	19,6	121,4
40	Котлеты куриные	60	9,0	9,8	6,3	164,0
49	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23,0
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9	215,9
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		822,5	24,2	24,7	103,3	752,6

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)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп с мясными фрикадельками	250	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 I сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		725	30,5	25	88,8	688,82

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	60	12,5	6,5	8	99,9
49	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23,0
227	Макаронные изделия отварные	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		800	27,7	24,6	108,9	687,9

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)			Энерге- тическая 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	60	9,0	9,8	6,3	164,0
49	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9

2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		800	29,4	29,6	129	811,6

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		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	180	4,5	6,5	45,3	258,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	55	1,4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		802,5	27,2	28,6	108,2	820,7

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
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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
38	Яблоко свежее	100	0,7	0,7	16,7	79,9
Итого за Обед		785	26,2	21,3	88,7	633,1