



Утверждаю
Директор школы:
Л.А.Концепарова

**Примерное двухнедельное меню МОБУ ООШ с.Токбердино
на весенне-летний период 2025-2026 учебного года
для обучающихся по категориям
(родительский взнос 5-9 класс).**

Примерное 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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129,00	котлеты рубленые из птицы	120	9,36	16,40	25,16	287,32
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
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
Итого за Завтрак		580	17,45	23,75	97,75	676,89
Обед						
43,00	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
		120	14,95	19,15	14,40	309,9
83,00	Котлета рыбная	180	10,50	6,36	47,46	294,68
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	0	0	23,5	95
305,11	витаминизированный кисель	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом					
Итого за Обед		810	31,55	31,48	134,96	977,03
Итого за Обед		1390	49,00	55,23	232,71	1653,92
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн- тич- цен- (к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
25	салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	13
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	51
305.11	витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
		580	36,32	33,04	97,12	89
Итого за Завтрак						
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88
96,00	Гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	26
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	24
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
		810	34,41	31,71	99,18	79
	Итого за Обед	1390	70,73	64,75	196,30	168
	Итого за день					

Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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
Итого за Завтрак		540	18,09	16,24	95,21	606,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
		120	22,07	20,79	4,04	268,22
96	гуляш из отварной говядины	200	4,35	6,72	29,37	195,94
138	картофельное пюре	200	0,08	0,02	10,0	41
283,00	Чай с сахаром	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	580	30,10	28,13	76,42	656,67
Итого за Завтрак						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
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
Завтрак						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,7	8,17	30,62	269,31
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		460	9,78	8,81	91,88	538,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
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
Завтрак						
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	38,12	33,26	83,97	854,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Школьное меню

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: пятница Неделя: 1			
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,00	Борщ с капустой и картофелем					
283,00	Чай с сахаром	250	2,09	4,49	12,19	95,48
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	200	0,08	0,02	10,0	41
		60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	5,77	5,11	55,20	287,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

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
Завтрак		180	10,80	9,00	31,77	252,00
259,00	Макароны отварные с сыром	200	0,08	0,02	10,0	41
283,00	Чай с сахаром	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом					
		440	14,48	9,62	74,78	444,51
Итого за Завтрак						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
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
Итого за Завтрак		540	25,73	21,60	103,99	721,74

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	200	6,23	7,88	35,86	235,50
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		460	9,99	8,64	87,75	466,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
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
Итого за Завтрак		460	8,09	7,35	72,59	389,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25	салат из свеклы с растительным маслом	220	30,60	24,44	27,92	517,05
131,00	плов из курицы	200	0	0	23,5	95
305,11	витаминизированный кисель	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом					
Итого за Завтрак		580	36,32	33,04	97,12	896,41

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн- тич- цен (к)
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	200	6,23	7,88	35,86	23
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
0,00	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	
Итого за Завтрак		660	10,99	8,84	107,75	55
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	20
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	24
129,00	котлеты рубленые из птицы	120	9,36	16,40	25,16	28
283,00	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
Итого за Обед		810	27,66	26,30	145,26	93
Итого за день		1470	38,65	35,14	253,01	148

Неделя: 2

		Неделя: 2				
№ 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						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
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
		540	25,73	21,60	103,99	721,74
Итого за Завтрак						
Обед						
57,00	суп картофельный с крупой	250	2,15	3,13	21,25	108,60
98,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,32
		200	0,16	0,16	18,89	78,7
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	760	32,95	26,99	97,24	751,57
		1300	58,68	48,59	201,23	1473,31
Итого за Обед						
Итого за день						

Примерное 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)			Эн- тич- цен (к)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	25
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	
Итого за Завтрак		570	15,00	10,14	87,52	50
Обед						
25,00	салат степной	100	1,60	3,40	8,20	74
64,00	суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	51
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
Итого за Обед		830	37,88	32,80	89,97	87
Итого за день		1400	52,88	42,94	177,49	138

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	6,29	5,63	67,94	349,09
Обед						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
129,00	котлеты рубленые из птицы	120	9,36	16,40	25,16	287,32
173,00	каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
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
Итого за Обед		810	26,70	25,59	133,31	877,22
Итого за день		1450	32,99	31,22	201,25	1226,31

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: Школьное меню

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0
Итого за Завтрак		580	38,12	33,26	83,97
Обед					
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19
96,00	Гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0
Итого за Обед		810	34,49	30,68	103,00
Итого за день		1390	72,61	63,94	186,97

рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

		Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,7	8,17	30,62	269,31
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	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
		130	0,52	0,52	12,7	61
588,00	Плоды свежие (яблоки)					
		600	12,90	12,01	104,62	634,45
Итого за Завтрак						
	Обед	250	2,65	5,71	13,14	118,96
54,00	Рассольник ленинградский	50/50	22,03	19,40	3,20	279,96
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	200	4,35	6,72	29,37	195,94
138	картофельное пюре					
		200	0,08	0,02	10,0	41
283,00	Чай с сахаром	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом					
		710	32,71	32,45	88,72	787,37
		1310	45,61	44,46	193,34	1421,82
Итого за Обед						
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
		120	22,07	20,79	4,04	26
96	гуляш из отварной говядины	200	4,35	6,72	29,37	19
138	картофельное пюре	200	0,08	0,02	10,0	
283,00	Чай с сахаром					
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	1
		580	30,10	28,13	76,42	65
Итого за Завтрак						
Обед						
		100	1,00	5,00	8,30	8
51,00	салат из свеклы с яблоками	200	6,42	3,61	26,83	16
63,00	Суп картофельный с бобовыми	180	6,59	4,77	43,55	24
212,00	Макаронные изделия отварные	100	7,76	10,84	8,44	16
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	200	0,08	0,02	10,0	
283,00	Чай с сахаром					
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	
		840	25,45	24,84	130,13	8
Итого за Обед						
Итого за день						
		1420	55,55	52,97	206,55	15

МЕНЮ весна-лето

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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
Итого за Завтрак		540	18,09	16,24	95,21	606,72
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
54-11р	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
364,00	рис отварной	200	5,50	7,80	53,30	301,0
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
Итого за Обед		860	33,41	25,93	111,43	805,93
Итого за день		1400	51,50	42,17	206,64	1412,65

Утверждаю
Директор школы:
 Д.А. Концепарова



**Примерное двухнедельное меню МОБУ ООШ с.Токбердино
на весенне-летний период 2025-2026 учебного года
для обучающихся по категориям
(ОВЗ 5-9 класс).**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129,00	котлеты рубленные из птицы	120	9,36	16,40	25,16	287,32
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
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
Итого за Завтрак		580	17,45	23,75	97,75	676,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25	салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
305,11	витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	36,32	33,04	97,12	896,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
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
Итого за Завтрак		540	25,73	21,60	103,99	721,74

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						
196,00	Каша молочная "Дружба"	200	6,23	7,88	35,86	235,50
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
0,00	сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92
Итого за Завтрак		660	10,99	8,84	107,75	558,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	6,29	5,63	67,94	349,09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			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
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
Итого за Завтрак		570	15,00	10,14	87,52	505,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,7	8,17	30,62	269,31
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	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
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
Итого за Завтрак		600	12,90	12,01	104,62	634,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	38,12	33,26	83,97	854,53

МЕНЮ весна - лето

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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
Итого за Завтрак		540	18,09	16,24	95,21	606,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
		120	22,07	20,79	4,04	268,22
96	гуляш из отварной говядины	200	4,35	6,72	29,37	195,94
138	картофельное пюре	200	0,08	0,02	10,0	41
283,00	Чай с сахаром	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	580	30,10	28,13	76,42	656,67
Итого за Завтрак						

Утверждаю
Директор школы:
 Л.А. Концепарова



**Примерное двухнедельное меню МОБУ ООШ с.Токбердино
на весенне-летний период 2025-2026 учебного года
для обучающихся по категориям
(ММС 5-9 класс).**

Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак	520	32,69	27,82	89,48	796,47

Итого за Завтрак	645	12,83	11,35	89,64	513,49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129,00	котлеты рубленые из птицы	90	7,02	12,30	18,87	215,49
138	картофельное пюре	150	3,26	5,04	22,03	146,96
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
Итого за Завтрак		500	14,02	17,97	84,12	556,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42
131,00	плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
305,11	витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
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
Итого за Завтрак		500	23,18	20,06	95,15	656,23

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	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	520	34,94	29,04	78,13	773,53
------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	200	1,67	3,59	9,75	76,38
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		590	5,87	4,73	65,50	329,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	160	9,60	8,00	28,24	224,00
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
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
Итого за Завтрак		550	13,80	9,14	83,99	477,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
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
Завтрак						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	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
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
Итого за Завтрак		580	12,33	11,20	101,56	607,52

Примерное 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)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,00	плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
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
Итого за Завтрак		500	16,21	14,37	87,11	548,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
		90	12,94	14,8	4,09	201,17
96	гуляш из отварной говядины	150	3,26	5,04	22,03	146,96
138	картофельное пюре	200	0,08	0,02	10,0	41
283,00	Чай с сахаром	60	4	0,6	33,0	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	500	19,88	20,46	69,13	540,64
Итого за Завтрак						

Утверждаю
Директор школы: Л.А. Концепарова



**Примерное двухнедельное меню МОБУ ООШ с.Токбердино
на весенне-летний период 2025-2026 учебного года
для обучающихся по категориям
(начальные классы и ММС 1-4 класс).**

Протшуровано, пронумеровано
скреплено печатью
Директор школы *В.В. Кошечкина*
Кошечкина В.В.



классы	33 недели / 161 день	06.04 - 26.04.2026	29.10.2025 - 02.11.2025	9 календарных дней
II - XI классы	34 недели / 166 дней	01.09 - 26.05.2025	31.12.2025 - 11.01.2026	12 календарных дней
			14.02.2026 - 23.02.2026	
			28.03.2026	