

Утверждаю  Дойников В.П.

Директор МОБУ ООШ с. Старокоостеево

«29» августа 2025 год

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

Родительская плата

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						
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
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
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		430	18,82	12,32	83,02	524,63

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
97,6	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16	
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42	
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	50	3	0,5	27,5	127	
Итого за Завтрак		630	19,71	20,64	79,69	587,29	

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая
			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	10,00				41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5				127
106,00	Сыр голландский(порциями)	10	3	2,7					35
	Плюшка Московская	100	7,6	8,7	57,2				330
Итого за Завтрак		540	18,41	19,26	122,26				774,88

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

день: четверг

Неделя: 1							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57	
311	Кисель из концентрат "Валетек"	200			24,00	95,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127	
Итого за Завтрак		490	30,86	17,39	105,14	701,36	

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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							
131,00	Плов из курицы	300	41,72	33,32	38,07	705,06	
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5	
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,6	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127	
Итого за Завтрак		610	50,01	41,70	90,05	1017,57	

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
83,00	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,40	
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	50	3	0,5	27,5	127	
Итого за Завтрак		490	23,02	20,78	91,37	644,98	

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
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	50	3	0,5	27,5	127	
	Ватрушка "Любимая"	80	13,6	10,8	53,5	372	
Итого за Завтрак		515	26,24	22,39	128,34	827,80	

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			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	50	3	0,5	27,5	127	
118	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61	
Итого за Завтрак		630	6,31	3,95	64,60	321,26	

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

Неделя: 2							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00	
138	Картофельное пюре	230	5	7,7	33,7	225,3	
187	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127	
Итого за Завтрак		570	20,50	19,34	89,49	584,80	

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	50	3	0,5	27,5	127
607	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	280
Итого за Завтрак		490	14,92	11,16	127,59	671,01