

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
Завтрак						
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	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
Итого за завтрак		550	25,3	20,2	101,9	690,5

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

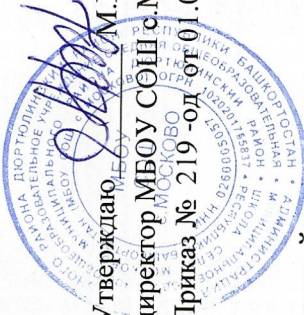
День: вторник

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						
206	Каша овсяная молочная	200/5	9,0	10,0	31,7	254,1
1,2	Бутерброд с маслом	55/15	5,9	8,2	31,7	191,3
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6

Утверждаю

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



36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за завтрак		695	18,0	21,4	116,1	691,0

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
47	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123
34	Палочки Школьные	60	7,5	6,1	2,3	142,3
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	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
Итого за завтрак		645	19,3	23,7	78,5	678,9

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	10,6	32,6	210,1
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8

7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
3	Вафли Муля для детского питания	30	2,1	9,9	16,8	163,5
35	Яблоко свежее	100	2,7	0,9	31,8	111,0
Итого за Завтрак		610	19,3	28,0	125,5	758,7

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
Завтрак						
220	Тефтели куриные	60	9,8	9,8	8,1	164,0
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
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
Итого за завтрак		570	28,0	28,3	100,0	715,0

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
Завтрак						
213	Макаронны с сыром	200	9,8	15,6	32,2	302,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,6	100,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7

36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за Завтрак		655	18,1	19,6	98,2	638,3

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
Завтрак						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	16,5	75,4
96	Гуляш из говядины	45/45	14,2	14,8	4,3	200,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
Итого за Завтрак		650	30,8	27,1	112,3	766,7

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
Завтрак						
123	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,3	8,9	33,7	245,0
1,2	Бутерброд с маслом	55/15	5,9	8,2	31,7	191,3
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
37	Груша свежая	100	2,3	2,1	11,3	79,0
Итого за Завтрак		595	20,2	25,1	86,4	623,1

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						
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
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
3	Шоколад "Аленка" для детского питания	15	1,1	5,1	8,0	83,0
Итого за Завтрак		560	20,7	23,6	86,9	687,2

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	200/5	6,4	8,2	34,5	236,9
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
9	Плюшка "Московская"	100	7,6	9,6	55,9	236,0
Итого за Завтрак		760	18,8	18,5	151,5	742,6