

Утверждаю:  Дойников В.П.

Директор МОБУ ООШ с. Старокоостеево

<<29>> августа 2025 год



Примерное 2-х недельное меню для детей от 7 до 11 лет из многодетных и малообеспеченных семей

осень-зима

Рацион: Школьное меню

День: Понедельник

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,55	Рыба, тушенная 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
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	22,12	15,62	88,52	589,63

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	Фрукты 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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
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		510	36,11	30,60	77,36	782,56

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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)			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
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65

Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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
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
155,02	сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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

№ 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	250	5,4	8,4	36,7	244,9	
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		590	20,90	20,04	92,49	604,40	

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	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	50	3	0,5	27,5	127
7	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,41	485,11