

Согласовано:

Директор муниципального
автономного образовательного
учреждения СОШ с.Знаменка
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан

 О.Ю.Вольвич

« 1 » марта 2026г.



Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет , ММС,ОВЗ, детей участников СВО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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						
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,06	Хлеб пшени.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		500	16,31	18,29	67,46	528,60
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшени.обогаш.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		735	33,73	27,96	97,75	775,10
Итого за день		1235	50,04	46,25	165,21	1303,70

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

День: вторник
 Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
528пф	Тфтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00	
138,06	Картофельное пюре	150	3,10	6,09	20,10	152,72	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,06	Хлеб пшен.обогатщ.вита-м. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
		500	15,36	15,12	61,33	470,00	
Обед							
25,97	Салат из белокоч.капусты с зел.горош.	60	2,30	5,50	3,10	71,00	
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18,00	16,00	15,00	181,0	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
420,06	Хлеб пшен.обогатщ.вита-м. для д/п	50	4	0,50	27,50	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
		740	34,12	26,28	116,07	740,69	
Итого за Обед		1240	49,48	41,40	177,40	1210,69	
Итого за день							

Примерное 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)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
K000*5ш	Каша овсяная молочная жидкая	185	6,8	8,9	28,3		221
T500*8Л	Запеканка из творога со спущ. мол.	85	13,75	9,9	17,55		215
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
1,10	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5		78
Итого за Завтрак		500	22,95	19,1	72,33		553,9
Обед							
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16		100,62
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10		162,58
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54		181,60
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
420,06	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5		130
421,07С	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	45	3,6	0,45	20,7		99
Итого за Обед		815	24,49	24,69	98,98		713,70
Итого за день		1315	47,44	43,79	171,31		1267,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 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						
529	Ромштекс из мяса птицы с томатным соусом	100	8,2	12,21	2,74	144,8
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогаш.вита-м. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		505	18,02	17,02	77,3	525,2
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
53пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	90	13	3,1	9,9	120
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогаш.вита-м. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		810	26,47	18,15	124,36	764,7
Итого за день		1315	44,49	35,17	201,66	1289,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181,4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	170	4,88	12,58	34,26	252,31	
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
420,05	Хлеб пшен.обогаш. витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117	
		500	19,88	23,53	80,41	595,31	
Обед							
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77	
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58	
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшен.обогаш. витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		780	23,29	21,58	105,38	707,44	
Итого за день		1280	43,17	45,11	185,79	1302,75	

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,57	Макаронные изделия с тертым сыром	170	10,02	15,53	35,13	301,65
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
420,06	Хлеб пшенично-овсяный, для д/п	50	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		520	18,12	20,33	98,43	631,65
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшенично-овсяный, для д/п	45	3,6	0,5	25	117
421,11	Хлеб ржаной-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		725	24,15	23,31	102,14	711,17
Итого за день		1245	42,27	43,64	200,57	1342,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 2

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						
527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшени. обогащ. витам. для д/п	45	3,6	0,5	25	117
Итого за Завтрак		500	17,13	17,57	65,31	486,09
Обед						
25,24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77	102
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшени. обогащ. витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,07С	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		800	30,02	29,16	106,47	712
Итого за день		1300	47,15	46,73	171,78	1198,09

Примерное 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)				Энергетическая ценность (ккал)
			Поделия: Z				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
1,1	Хлеб пшен.обогаш.вита.м. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78	
401,1	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		508	16,83	21,88	61,81	557,60	
Обед							
3,00	Салат картоф.с зелёным горошком	80	2,60	8,00	8,10	116,00	
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63	
580,00	Гуляш из мяса птицы	90	14,00	2,00	2,00	79,00	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшен.обогаш.вита.м. для д/п	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		810	30,37	19,22	104,74	710,03	
Итого за день		1318	47,20	41,10	166,55	1267,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшен.обогатщ.витами. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
		510	17,16	15,98	67,26	482,49
Обед						
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшен.обогатщ.витами. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		755	25,98	17,13	119,00	733,35
Итого за день		1265	43,14	33,11	186,26	1215,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 2

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						
493,03	Каша молочная "Дружба" с маслом	165	5,17	9,81	28,05	197,9
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		500	19,85	27,96	71,86	594,9
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		780	28,28	22,92	124,49	816,13
Итого за день		1280	48,13	50,88	196,35	1411,03
Итого за период			462,51	427,18	1822,88	12810,05
Итого за период			46,251	42,718	182,288	1281,005