

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

2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11 лет
 Рацион: Школьное меню

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,1	6,3	10,6	107,8
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,4	7,3	5,4	134,5
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		785	24,2	23,7	107,7	706,9

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	13,7	55,2
61	Суп картофельный с крупой	250	3,3	2,9	15,1	119,3
131	Плов из мяса птицы	180	19,1	25,4	48,4	394,0
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,2		3,9	16,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		745	27,7	32,0	106,3	708,0

Меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
64	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	5,3	31,5	199,0
191	Мясо тушеное с говяжьей	50/50	17,5	11,1	3,0	136,5
124	Каша пшенная рассыпчатая	180/5	5,5	6,7	25,3	184,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед			837,5	24,1	108,3	747,8

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,7	10,8	111,1
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	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный I сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед			750	25,0	100,5	732,7

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевых веществ (г)		Энергетическая ценность

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
№	реп.	1	2	3	4	5	6	7
Обед								
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6			121,4
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	180	4,6	5,8	24,3			186,5
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
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0			53,6
Итого за Обед		802,5	23,4	23,9	100,7			723,2

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
№	реп.	1	2	3	4	5	6	7
Обед								
48	Суп с мясными фрикадельками	250	9,8	10,8	19,1			175,1
214	Рагу из птицы	185	16,4	13,6	29,2			328,6
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
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0			53,6
Итого за Обед		752,5	32,8	25,4	103,0			758,6

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: ВТОРНИК
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
№	реп.	1	2	3	4	5	6	7
Обед								

65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,1	5,6	12,4	125,0
41	Биточки рыбные	60	12,5	6,5	8	99,9
49	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23,0
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		807,5	29	24	118	737,7

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Район: 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
Обед						
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,3	11,3	32,4	149,6
40	Котлеты куриные	60	9,0	9,8	6,3	164,0
49	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		750	27,7	28,5	120	758,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Район: 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
Обед						
43	Свекольник со сметаной	250	1,9	6,3	10,1	134,2
96	Гуляш из говядины	45/45	14,2	14,8	4,3	200,1

225	Рис припущенный	150	3,7	5,4	37,8	215,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		745	26,4	27,5	100,7	777,7

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6	121,4
181	Жаркое по-домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		732,5	30,8	24,2	99,6	711