

Утверждаю  Пойников В.П.

Директор МОБУ ООШ с. Старокостеево

«29» августа 2025 год

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

С ограниченными возможностями здоровья

Осень-зима

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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							
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	
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	60	4	0,6	33,0	152	
Итого за Завтрак		640	23,75	16,47	94,23	626,99	
Обед							
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	
6,00	Салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25	
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60	
297,00	Каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	229,0	
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152	
Итого за Обед		890	21,49	28,63	122,57	836,00	
Итого за день		1530	45,24	45,10	216,80	1462,99	

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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							
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	60	4	0,6	33,0	152	
Итого за Завтрак		640	20,31	20,75	85,21	613,26	
Обед							
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96	
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68	
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200				95,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152	
Итого за Обед		690	26,93	20,45	95,77	780,63	
Итого за день		1330	47,24	41,20	180,98	1393,89	

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда							Неделя: 1		
№ реп.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая			
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05			
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5			
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,3			
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152			
Итого за Завтрак		580	40,47	35,64	91,66	904,76			
Обед									
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48			
105,00	Тефтели из говядины(паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00			
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94			
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,0			
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152			
Итого за Обед		830	23,45	24,28	95,21	657,42			
Итого за день		1410	63,92	59,92	186,87	1562,18			

Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
285	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		530	37,83	21,15	116,37	804,96
Обед						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,00	Жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
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	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		810	38,14	32,33	102,24	856,97
Итого за день		1340	75,97	53,48	218,61	1661,93

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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	10,01	40,50			
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152			
106,00	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35			
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65			
Итого за Завтрак		560	14,71	13,96	76,07	535,08			
Обед									
122,00	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,1	180,00			
129,00	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39			
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49			
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36			
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	60	4	0,6	33,0	152			
Итого за Обед		910	47,19	39,44	129,22	1066,75			
Итого за день		1470	61,90	53,40	205,29	1601,83			

Рацион: Школьное меню

День: Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая
				Б	Ж	У			
1	2		3	4	5	6	7		
Завтрак									
83,00	Котлета рыбная		120	14,95	19,15	14,40	309,90		
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		60	4	0,6	33,0	152		
Итого за Завтрак			730	27,36	25,67	96,87	747,97		
Обед									
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	3,16	2,21	17,68	102,71		
443,00	Плов из говядины		210	21,90	21,20	35,50	428,00		
34,00	Салат "Здоровье"		100	1,46	4,60	7,80	80,00		
283,00	Компот из свежих плодов (яблоки)		200	0,16	0,16	18,89	78,70		
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом		60	4	0,6	33,0	152		
Итого за Обед			820	30,28	28,77	112,87	841,41		
Итого за день			1550	57,64	54,44	209,74	1589,38		

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
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	60	4	0,6	33,0	152
118	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		640	6,91	4,05	70,10	346,76
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42,00	Винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		910	27,14	26,07	112,83	762,27
Итого за день		1550	34,05	30,12	182,93	1109,03

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак								
105,00	Тфтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00		
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	60	4	0,6	33,0	152		
Итого за Завтрак		630	24,83	23,25	100,65	672,90		
Обед								
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00		
43,00	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45		
83,00	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,9		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57		
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	60	4	0,6	33,0	152		
Итого за Обед		880	31,66	35,64	123,06	964,92		
Итого за день		1510	56,49	58,89	223,71	1637,82		

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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							
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	60	4	0,6	33,0	152	
607	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	280	
Итого за Завтрак		520	16,72	12,26	136,62	724,51	
Обед							
64,00	Суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91,00	
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
17,00	Салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	114,95	
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,3	117	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152	
Итого за Обед		830	37,79	34,50	115,97	992,00	
Итого за день		1350	54,51	46,76	252,59	1716,51	