


 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

День: понедельник

№ 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						
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	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	55	4,7	0,7	28,4	140
Итого за завтрак		500	23,6	19	92,9	638,1

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

№ 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						
1,2	Бутерброд с маслом	55/15	5,9	8,2	31,7	191,3
206	Каша овсяная молочная	180/5	6,9	9,1	28,8	231,0
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,01	15,3	61,6

36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за завтрак		675	15,9	20,5	113,2	667,9

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: I

№ реп.	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	60	0,7	5,3	5,9	74
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	180	4,6	5,8	24,3	186,5
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
Итого за Завтрак		585	18,0	19,30	72,00	600,5

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: I

№ реп.	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	180/5	4,6	8,4	29,4	189,2
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
35	Яблоко свежее	100	2,7	0,9	31,8	111,0
Итого за Завтрак		560	16,7	15,9	105,5	574,3

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	Тфтели 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	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
Итого за Завтрак		522,5	24,7	26,9	80,7	625,2

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	180	8,5	13,6	28,1	275,6
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	635	16,8	17,6	94,1	611,3
------------------	-----	------	------	------	-------

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
23	Салат из свежкл отварной	60	0,9	3,1	13,7	55,2
96	Гуляш из говядины	45/45	14,2	14,8	4,3	200,1
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 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
Итого за Завтрак		532,5	26,3	23,6	86,3	624,0

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 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
Завтрак						
123	Каша пшениная молочная жидкая	180/5	5,5	6,7	25,3	184,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
1,2	Бутерброд с маслом	27,5/10	3,1	6,9	16,8	124,5
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		542,5	15,6	21,6	63,1	495,3

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						
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
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
3	Шоколад "Аленка" для детского питания	15	1,1	5,1	8,0	83,0
Итого за Завтрак		512,5	17,6	22,4	70,1	588,0

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	180/5	5,2	7,5	28,9	219,3
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
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		540	17,6	17,8	121,9	629,0