



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
П. Р. Биктянова
от. 18.08.2025

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

МБОУ СОШ №1 города Дюртюли

В возрасте старше 12 лет

на 2025-2026 учебный год

2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте старше 12 лет

Рацион: Школьное меню

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

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
Завтрак							
189	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4		199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0		316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4		139,7
37	Свежие фрукты (Апельсин)	160	2,3	2,1	11,3		79,0
Итого за завтрак		710	27,6	22,3	113,2		769,5

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак							
206	Каша овсяная молочная	200/5	9,0	10,0	31,7		254,1
1,2	Бутерброд с маслом	55/15	5,9	8,2	31,7		191,3
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4		88,0
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3		61,6
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0		96,0
Итого за завтрак		695	18,0	21,4	116,1		691,0

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)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
4	Салат из белокачаной капусты с морковью	100	1,5	5,6	7,9		70,0
34	Палочки Школьные	60/30	7,9	7,5	4,3		165,3
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9		215,9
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4		139,7
		645	19,6	20,4	76,6		625,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
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
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	10,6	32,6		210,1
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 для детского питания	55	4,7	0,7	28,4		139,7
3	Вафли Муля для детского питания	30	2,1	9,9	16,8		163,5
35	Свежие фрукты (банан)	160	2,7	0,9	31,8		111,0
	Итого за Завтрак	670	19,3	28,0	125,5		758,7

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,2	11,2	10,1	187,0
227	Макаронные изделия отварные	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
11	Кексы для детского питания	40	2,5	8,8	22,4	170,0
Итого за Завтрак		610	30,5	37,1	122,4	885,0

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Макароны с сыром	200	9,8	15,6	32,2	302,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,6	100,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	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		655	18,1	19,6	98,2	638,3

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	

40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9	215,9
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
3	Шоколад "Аленка" для детского питания	15	1,1	5,1	8,0	83,0
Итого за Завтрак		560	20,7	23,6	86,9	687,4

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
102	Каша "Дружба"	200/5	6,4	8,2	34,5	236,9
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
9	Плошка "Московская"	100	7,6	9,6	55,9	236,0
Итого за Завтрак		560	18,8	18,5	127,5	646,6

2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте старше 12 лет
 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
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	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		810	25,2	24,7	112,8	726,9

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

День: вторник
 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						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	16,5	75,4
61	Суп картофельный с крупой	250	3,3	2,9	15,1	119,3
131	Плов из мяса птицы	220	22,3	27,8	56,9	450,1
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,2		3,9	16,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		825	31,4	36,4	117,6	784,3

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		
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 говядиной	50/50	17,5	11,1	3,0		136,5
124	Каша пшенная рассыпчатая	200/5	7,3	8,9	33,7		245,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2		69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0		53,6
Итого за Обед		830	37	25,9	102,5		739

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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 с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4		199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0		316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2		69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0		53,6
Итого за Обед		800	26,7	26,8	109,5		785,4

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: Пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3				7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,40	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9	215,9
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		822,5	24,2	24,68	103,26	752,8

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: Понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3				7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	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 для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		725	30,5	25	88,8	688,82

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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 с томатным соусом	60/30	12,9	7,9	10,3	122,9
227	Макаронные изделия отварные	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		800	27,7	24,6	109,2	687,9

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
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 с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		800	29,4	29,58	128,96	811,8

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-
---	-------	----------------------	---------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)
1		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	180	4,5	6,5	45,3	258,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		802,5	27,2	28,6	108,2	820,7

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- тищеская ценность (ккал)
1		2	Б	Ж	У		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	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9	
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6	
38	Свежие фрукты (Яблоко)	160	0,7	0,7	16,7	79,9	
Итого за Обед		845	26,2	21,3	88,7	633,1	