

Утверждаю :

В.П. Дойников

Дойников В.П.

Директор МОБУ ООШ им. Героя Советского Союза Карманова А.Г. с. Старокостеево

« 27 »

февраля

2026 год



Примерное 2-х недельное меню для детей от 7 до 11 лет

1-4 классы

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
Итого за Завтрак		495	28.71	22.81	77.70	631.25
Обед						
53.42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.68	4.86	7.36	80.73
348.00	Рыба(минтай) ,тушеная в томатном соусе	50/50	10.00	4.00	4.00	99.00
304.00	Рис отварной	155	5.82	4.31	37.08	210.5
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		745	22.30	14.77	103.22	633.33
Итого за день		1240	51.01	37.58	180.92	1264.58

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25.09	Салат из свеклы с яблоками	60	0.68	3.11	5.95	54.96
118.08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12.96	15.24	12.02	237.8
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		570	19.84	22.05	73.47	576.26
Обед						
129.08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6.62	3.88	28.57	175.69
443.00	Плов из говядины	180	18.81	18.09	27.45	353.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	65	5.2	0.65	35.75	169
Итого за Обед		660	30.63	22.62	101.75	737.59
Итого за день		1230	50.47	44.67	175.22	1313.85

День: среда
Неделя: 1

			Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
451.0	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9.97	11.9	8.87	182.53
216.00	Картофель тушеный	160	5.86	7.93	37.14	243.55
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
		510	18.83	20.33	83.49	592.48
Итого за Завтрак						
Обед						
56.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.5	2.50	18.84	111.00
205.00	Котлеты рубленые из птицы	60	7.50	10.60	7.60	157.00
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	90	7	0.9	49.5	234
		755	21.97	18.86	107.40	690.45
Итого за Обед		1265	40.80	39.19	190.89	1282.93
Итого за день						

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
Завтрак						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.8	5.8	51.8
227.7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23.37	8.57	21.09	259.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88
38.59	Яблоко	125	27.5	17.7	12.25	58.75
	438		55.06	35.34	76.72	588.93
Итого за Завтрак						
Обед						
53.00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.67	4.83	11.67	97.00
451.00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9.97	11.9	8.87	182.53
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	90	7	0.9	49.5	234
	785		24.66	21.94	116.82	763.03
Итого за Обед						
Итого за день						
	1223		79.72	57.28	193.54	1351.96

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181.39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4.6	9.96	32.25	237.47
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	2.7	0.90	25.20	114
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		515	13.13	16.72	71.65	487.77
Обед						
54.47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.09	5.01	13.9	109.77
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
138.06	Картофельное пюре	180	3.95	6.09	26.5	177.19
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	85	5.1	1.70	47.60	215
Итого за Обед		765	30.97	30.79	100.91	794.13
Итого за день		1280	44.10	39.00	172.56	1281.90

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						
211.56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9.43	12.55	33.06	283.91
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак		518	12.89	19.25	80.16	549.29
Обед						
56.21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2.14	5.76	11.48	107.06
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	170	27.02	33.20	26.80	519.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		710	33.96	40.56	93.06	869.16
Итого за день		1228	46.85	54.29	173.22	1418.45

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461.00	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8.10	12.50	10.10	186.00
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4.13	3.97	18.61	126.54
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0.8	22.4	102
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		474	17.83	20.47	65.59	516.04
Обед						
25.23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.12	5.07	6.58	76.37
66.63	Суп-лапша	200	2.22	4.23	12.49	97.08
97.64	Жаркое по-домашнему	180	11.56	14.11	21.08	257.88
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	90	7	0.9	49.5	234
Итого за Обед		730	22.1	24.3	99.6	705.2
Итого за день		1204	39.93	44.78	165.22	1221.27

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	170	27.02	33.20	26.80	519.00
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	2.3	0.3	24.8	78
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак		373	29.78	39.70	84.95	791.88
Обед						
53.39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1.55	4.11	7.18	72.63
96.19	Гуляш	45/45	13.78	15.03	3.18	203.03
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		730	25.95	25.05	102.22	729.26
Итого за день		1103	55.73	64.75	187.17	1521.14

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						
2.10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.38	3.08	7.01	62.12
471.00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	8.50	6.90	6.20	122.00
138.21	Картофельное пюре	160	3.5	5.42	23.6	157.53
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0.8	22.4	102
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
Итого за Завтрак			18.48	18.87	69.36	520.53
Обед						
67.32	Свекольник со сметаной	200/10	2.25	4.93	14.74	112.75
40.00	Котлеты или биточки рыбные	60	8.00	6.00	10.00	116.0
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
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	85	5.1	1.70	47.60	215
Итого за Обед			20.16	21.12	117.38	720.65
Итого за день			38.64	39.99	186.74	1241.18

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						
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	185.91
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0.8	22.4	102
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		515	13.33	20.79	72.27	529.26
Обед						
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5
205.00	Котлеты рубленые из птицы	60	7.50	10.60	7.60	157.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		745	24.03	21.06	128.93	793.41
Итого за день		1260	37.36	41.85	201.20	1322.67
Итого за период		12308	484.61	463.38	1826.68	13219.93
Итого за период		1231	48.46	46.34	182.67	1321.99