

Утверждаю:

Зянгирова Л.Ф.

Директор МОБУ СОШ №1 с Бакалы

« 3 » апреля 2026 год

Примерное 2-х недельное меню для детей СВО

от 7 до 11 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	27,87
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	35
Итого за Завтрак		630	14,88	9,52	89,28	511,01	69,13
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	13,31
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	46,42
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	10,64
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	33,05	28,41	80,35	763,35	74,37
Итого за день		1330	47,93	37,93	169,63	1274,36	143,5

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
97	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16	79,17
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	4,57
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		500	19,19	20,12	66,99	526,29	87,74
Обед							
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	14,77
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	23,68	18,12	94,93	641,38	64,06
Итого за день		1200	42,87	38,24	161,92	1167,67	151,93

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Огурцы свежие	30				3,00	8,48
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	51,06
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		500	33,68	24,96	65,43	687,06	65,8
Обед							
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	24,23	21,70	94,70	675,20	100,48
Итого за день		1200	57,91	46,66	160,13	1362,26	166,28

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	28,5
Итого за Завтрак		620	31,46	17,93	103,89	707,97	91,54
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	8,24
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	6,59
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	22,26	21,34	95,92	668,53	78,89
Итого за день		1320	53,72	39,27	199,81	1376,50	170,43

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	24,51
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	18,07
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	70
Итого за Завтрак		530	14,80	14,86	74,65	536,74	116,58
Обед							
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42	5,7
122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	36,08
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		750	36,41	29,61	103,62	832,63	103,42
Итого за день		1280	51,21	44,47	178,27	1369,37	220

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	27,87
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	35
Итого за Завтрак		630	14,88	9,52	89,28	511,01	69,13
Обед							
64	Суп из овощей	250	2,00	4,30	10,84	91,00	16,75
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	46,42
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	32,90	27,04	73,73	728,06	69,43
Итого за день		1330	47,78	36,56	163,01	1239,07	138,56

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Огурцы свежие	30				3,00	8,48
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	51,06
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		500	33,68	24,96	65,43	687,06	65,8
Обед							
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	5,97
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	24,63	21,72	112,95	751,54	104,19
Итого за день		1200	58,31	46,68	178,38	1438,60	169,99

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	22,06
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	8,77
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
118	Флоды свежые(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00	28,5
Итого за Завтрак		565	11,77	10,09	92,75	508,34	63,33
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	8,24
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	6,59
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80	6,88
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		750	33,83	22,02	115,22	810,24	74,03
Итого за день		1315	45,60	32,11	207,97	1318,58	137,36

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,70	225,30	39,51
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		570	27,21	19,21	85,39	626,60	91,83
Обед							
43	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36	17,96
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
311	Кисель из концентрата" Валетек"	200			24,00	95,00	18
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	23,50	17,83	111,70	701,06	82,99
Итого за день		1270	50,71	37,04	197,09	1327,66	174,82

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
80	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Завтрак		500	21,56	13,55	84,43	546,21	49,29
Обед							
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	11,1
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05	46,42
295	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	10,64
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	34,14	25,09	89,42	777,91	72,16
Итого за день		1200	55,70	38,64	173,85	1324,12	121,45