

Утверждаю:

Зянгирова Л.Ф.

Директор МОБУ СОШ №1 с. Бакалы

« 3 » апреля 2026 год

Примерное 2-х недельное меню для детей от 7 до 11 лет
из многодетных и малообеспеченных семей

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

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

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

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	Фрукты 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

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

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

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

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	Фрукты свежие(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

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

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, 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 Завтрак		500	21,56	13,55	84,43	546,21	49,29