

Утверждаю : Г.Фойн 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 12 лет и старше

5-9 классы

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 12 до 18 лет

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
332.00	Макаронные изделия отварные	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
	Итого за завтрак	535	30.69	23.30	81.32	661.65
Обед						
124.00	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.70	5.60	8.40	91.00
29.02	Рыба(минтай) ,тушеная в томатном соусе	50/50	10.00	4.00	4.00	99.00
36.02	Рис отварной	200	5.50	7.70	53.33	301.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
	Итого за Обед	820	21.40	17.90	104.51	668.40
Итого за день		1455	42.80	41.20	185.83	1330.05

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Школьное меню			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						
51.00	Салат из свеклы с яблоками	100	0.80	5.10	7.40	78.00
98.06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	175	10.00	14.00	16.00	232.0
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
		635	18.20	22.90	80.20	604.40
Итого за Завтрак						
Обед						
129.08	Суп картофельный с горохом и гречками	250	8.27	4.85	35.71	219.61
443.00	Плов из говядины	200	20.90	20.10	30.50	393.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
		710	33.37	25.55	104.99	789.91
Итого за Обед		1345	51.57	48.45	185.19	1394.31
Итого за день						

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
Завтрак						
451.0	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	16.20	14.5	13.90	189.00
216.00	Картофель тушеный	180	3.70	11.10	26.80	224.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
		550	24.10	26.20	79.48	590.30
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	90	11.25	15.93	11.43	235.80
297	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	10.40	6.80	45.40	288.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
		785	28.35	25.83	114.45	812.10
Итого за Обед						
Итого за день						
		1335	52.45	52.03	193.93	1402.40

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1.8	4.6	9.6	87
106.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30.00	8.00	35.00	338.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Завтрак		510	36.00	13.20	83.38	602.30
Обед						
53.00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.67	4.83	11.67	97.00
93.00	Котлеты из говядины	90	14.04	19.4	14.94	294.00
332.00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		785	26.51	29.57	104.51	797.40
Итого за день		1295	62.51	42.77	187.89	1399.70

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						
172.00	Каша рисовая молочная	200	5.73	7.73	39.73	253.00
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
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
		570	15.76	14.19	82.73	526.40
Итого за Завтрак						
Обед						
132.00	Рассольник ленинградский	250/10	2.10	5.20	15.4	119.00
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
520.00	Картофельное пюре	220	4.50	7.20	29.4	203.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
		830	30.63	30.99	86.51	751.27
Итого за Обед			46.39	45.91	138.06	1142.30
Итого за день						

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						
333.00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11.10	12.80	32.20	293.00
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
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		548	15.76	19.60	80.60	569.28
Обед						
56.21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250	2.14	5.76	11.48	107.06
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	200	31.80	39.00	31.50	611.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		710	38.14	45.36	81.76	895.36
Итого за день		1258	53.90	54.29	162.36	1464.64

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню		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						
		80/30	10.80	16.70	13.40	248.00
461.00	Тефтели из говядины	180/5	10.40	6.80	45.40	288.00
297.00	Каша гречневая рассыпчатая	200			9.98	39.9
283	Чай с сахаром	60	4.2	0.6	28.8	137.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный					
		100	3.2	3.2	4.5	62
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания					
		655	28.60	27.30	102.08	775.30
Итого за Завтрак						
Обед						
64.00	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.30	8.20	6.60	105.00
148.00	Суп-лапша домашняя	250	2.60	4.30	11.60	96.00
		200	19.30	19.90	18.90	334.00
436.00	Жаркое по-домашнему	200	0.16	0.16	18.89	78.7
294	Компот из свежих плодов					
		60	4.2	0.6	28.8	137.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный					
		810	27.56	33.16	84.79	751.05
Итого за Обед		1465	56.16	60.46	186.87	1526.35
Итого за день						

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)	200	31.80	39.00	31.50	611.00
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
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		568	36.46	45.80	93.70	943.28
Обед						
50.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.83	5.50	8.33	92.00
437.00	Гуляш	50/50	13.70	16.40	2.80	187.00
332.00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		780	26.33	27.20	89.31	686.30
Итого за день		1348	62.79	73.00	183.01	1629.58

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
5.04	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.66	10.00	10.00	136.66
471.00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	80/30	11.30	9.30	8.20	162.00
520.00	Картофельное пюре	220	4.5	7.20	29.4	203.00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
Итого за Завтрак		700	24.35	29.77	86.59	716.34
Обед						
34.00	Свекольник	250/10	2.00	5.10	13.70	108.00
40.00	Котлеты или биточки рыбные	90	11.61	7.83	13.68	172.8
302.01	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	12.48	8.16	54.48	345.00
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.60	28.80	137.4
Итого за Обед		795	30.29	21.69	134.16	858.20
Итого за день		1495	52.56	50.10	220.75	1574.54

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
189.00	Каша "Дружба" с маслом	200	6.27	8.13	33.47	232.00
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	56.1
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		580	16.54	22.00	85.79	601.15
Обед						
128.2	Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91
332.00	Макаронные изделия отварные	180/5	6.60	4.70	39.40	230.0
205.00	Котлеты рубленные из птицы	90	11.25	15.93	11.43	235.80
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.2	0.6	28.8	137.4
Итого за Обед		775	27.96	25.78	119.08	825.91
Итого за день		1355	44.50	47.78	204.87	1427.06