

Утверждаю:

 Зянгірова Л.Ф.

Директор МОБУ СОШ №1 с. Бакалы

« 3 » апреля 2026 год

Примерное 2-х недельное меню для детей СВО

от 12 лет и старше

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	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51	84,47
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		730	36,43	30,73	88,39	835,85	92,64
Итого за день		1370	51,91	40,35	183,17	1372,36	177,11

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	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		510	19,79	20,22	72,49	551,79	84,47
Обед							
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96	
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		760	25,24	20,01	97,78	677,03	92,64
Итого за день		1270	45,03	40,23	170,27	1228,82	177,11

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		510	34,28	25,06	70,93	712,56	84,47
Обед							
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03	
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		780	25,86	23,09	104,79	735,20	92,64
Итого за день		1290	60,14	48,15	175,72	1447,76	177,11

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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	120	25,50	14,65	19,91	312,39	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,76	294,68	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Итого за Завтрак		690	40,20	22,15	123,42	860,68	84,47
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00	
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92	
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		790	20,75	27,76	105,93	744,31	92,64
Итого за день		1480	60,95	49,91	229,35	1604,99	177,11

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	
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	
Итого за Завтрак		540	15,40	14,96	80,15	562,24	84,47
Обед							
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36	
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		880	40,82	35,78	123,49	988,65	92,64
Итого за день		1420	56,22	50,74	203,64	1550,89	177,11

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	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51	84,47
Обед							
64	Суп из овощей	250	2,00	4,30	10,84	91,00	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		730	36,28	29,36	81,77	800,56	92,64
Итого за день		1370	51,76	38,98	176,55	1337,07	177,11

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	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		510	34,28	25,06	70,93	712,56	84,47
Обед							
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03	
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		780	26,26	23,11	123,04	811,53	92,64
Итого за день		1290	60,54	48,17	193,97	1524,09	177,11

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	
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00	
Итого за Завтрак		575	12,37	10,19	98,25	533,84	84,47
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00	
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92	
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		850	36,44	25,02	130,73	911,52	92,64
Итого за день		1425	48,81	35,21	228,98	1445,36	177,11

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	120	25,50	14,65	19,91	312,39	
138	Картофельное пюре	250	5,43	8,40	36,71	244,92	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		630	34,61	23,67	99,63	749,82	84,47
Обед							
43	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45	
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		760	25,01	19,65	115,23	738,01	92,64
Итого за день		1390	59,62	43,32	214,86	1487,83	177,11

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)	100	10,18	7,78	2,17	119,99	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		510	22,59	14,30	84,64	558,07	84,47
Обед							
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за обед		730	37,52	27,41	97,49	850,41	92,64
Итого за день		1240	60,11	41,71	182,13	1408,48	177,11