

Рацион:
Школьное
меню

«Рассмотрено»

на заседании Управляющего совета.

Протокол № 3 от «24» 12 2025г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ с. Кальтяево

Г.Д. Равилова

Приказ № 18 от «24» декабря 2025г.



Десятидневное меню рационов горячего питания для обучающихся начальных классов, обучающихся с ОВЗ и обучающихся из семей участников СВО 1-4 классов МБОУ СОШ с. Кальтяево на сезон зима 2025-2026 учебного года

137	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,04	40,05	235,00
268	Котлеты мясные говяжьи	90	13,25	11,86	11,37	206,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
42	Суп картофельный с бужениной	200	5,40	3,40	15,60	115,00
145	Картофельное пюре	160	3,20	5,20	21,30	148,00
255	Мясо тушеное (курица)	90	14,13	13,59	22,77	260,1
200	Кисель	200	0	0	10,00	119,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		720,00				810,10
Итого за день		1230,00				1382,00

**Рацион:
Школьное
меню**

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
137	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,04	40,05	235,00
268	Котлеты мясные говядина	90	13,25	11,86	11,37	206,00
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
Итого за Завтрак		510,00				572,00
Обед						
42	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,40	15,60	115,00
146	Картофельное пюре	160	3,20	5,20	21,30	148,00
256	Мясо тушеное (курица)	90	14,13	13,59	22,77	260,1
200	Кисель	200	0	0	10,00	119,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		720,00				810,10
Итого за день		1230,00				1382,00

**Рацион:
Школьное
меню**

День: вторник
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						
124	Каша молочная "Дружба"	190	5,90	8,09	30,8	220,80
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221
	Плоды свежие (банан)	100	1,51	0,51	21	96
Итого за Завтрак		570,00				572,80
Обед						
39	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,90	2,80	17,90	110,00
90	Плов из мяса птицы	200	19,04	19,44	32,16	383,20
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,90	55,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		720,00				716,20
Итого за день		1290,00				1289,00

**Рацион:
Школьное
меню**

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
113	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,50	7,7	38,20	237,60
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,40	6,80	3,30	131,0
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,20	121,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
Итого за завтрак		520,00				585,60
Обед						
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00
	Рагу овощное с мясом (курица)	200	12,81	12,65	15,20	308,00
200	Кисель	200	0	0	10,00	119,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		720,00				706,00
Итого за день		1240,00				1291, 60

**Рацион:
Школьное
меню**

**День: четверг
Неделя: 1**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
229	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12,30	14,20	35,70	325,00
264	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,80	135,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	7,80
Итого за завтрак		500,00				563,80
Обед						
37	Щи из свежий капусты с картофелем	200/10	1,70	4,50	5,80	71,07
	Каша "Артек" рассыпчатая	150/5	2,80	5,6	21,02	160,50
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,25	11,86	11,37	206,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,20	121,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		725,00				726,57
Итого за день		1225, 00				1290, 37

**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						
10	Салат из моркови	60	0,70	2,70	8,70	60,00
90	Плов из мяса птицы	200	19,04	19,44	32,16	383,20
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
Итого за завтрак		500,00				574,20
Обед						
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,90	9,3	92,00
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,70	37,80	198,00
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	90	14,92	3,86	3,6	171,72
199	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		710,00				740,72
Итого за день		1210,00				1314,92

**Рацион:
Школьное
меню**

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
118	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,49	5,40	31,50	199,00
	Биточки из мяса курицы	90	10,80	11,70	11,70	179,6
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,90	55,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
Итого за завтрак		510,00				529,60
Обед						
40	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,40
137	Макаронные изделия отварные	200	7,30	5,60	44,50	262,00
268	Котлеты мясные говядина	90	13,25	11,86	11,37	206,00
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		760,00				761,40
Итого за день		1270,00				1291,00

Рацион:
Школьное
меню

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
159	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,10	11,40	30,20	249,00
191	Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
	Йогурт питьевой 3,2% жирности	100	3,2	2,8	4,5	56,4
Итого за завтрак		540,00				536,40
Обед						
13	Салат из моркови с огурцами и зеленым норошком	60	0,9	4,40	2,50	53,00
34	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,50	4,40	9,60	84,00
90	Плов из мяса птицы	200	19,04	19,44	32,16	383,20
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,20	121,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		740,00				809,20
Итого за день		1280,00				1345,60

Рацион:
Школьное
меню

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
113	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,50	7,7	38,20	237,60
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,25	11,86	11,37	206,00
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
Итого за завтрак		510,00				574,60
Обед						
26	Винегрет овощной	60	0,80	1,40	4,60	35,20
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	15,12	88,80
	Жаркое по домашнему	180	5,30	5,90	34,23	294,0
200	Кисель	200	0	0	10,00	119,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		710,00				705,00
Итого за день		1220,00				1279,60

Рацион:

Школьное

меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
185	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,80	5,40	52,20	283,00
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	90	14,92	3,86	3,6	171,72
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
Итого за завтрак		530,00				585,72
Обед						
42	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,40	15,60	115,00
137	Макаронные изделия отварные	180/5	6,57	5,04	40,05	234,00
268	Котлеты мясные говядина	90	13,25	11,86	11,37	206,00
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		745,00				758,00
Итого за день		1275,00				1343,72

**Рацион:
Школьное
меню**

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша "Артек" молочная вязкая	180 /5	7,20	7,20	36,80	242,00
200	Кисель	200	0	0	10,00	119,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
15	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40
Итого за завтрак		535,00				540,40
Обед						
39	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,32	2,24	14,32	88,00
186	Каша пшенная рассыпчатая	150/5	6,50	5,25	36,30	221,60
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,40	6,80	3,30	131,0
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,20	121,0
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,1	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,1	72
Итого за обед		725,00				729,00
Итого за день			1260,00			1269,40