Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ О.Л.Бакуленко
01.09.2026

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников
(Многодетные ,СВО в возрасте 12-17лет)
МБОУ СОШ № 1
приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Составлено на основании
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»
Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Обед:					
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№279	Тефтели с красн. соусом	100	14,78	16,38	19,52	285,00
№203	Макароны отварные	200	7,28	7,32	40,60	257,40
№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**870**	**32,19**	**34,06**	**115,91**	**899,09**
День 2						
	Обед :					
№81	Борщ со свежей капустой и сметаной	250	1,81	4,91	12,5	101,40
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,30	5,02	53,22
№265	Плов	200	8,67	19,30	12,75	259,38
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	118,30
Н	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,55	7,86	15,23	141,92
	Итого	**810**	**17,98**	**37,04**	**94,66**	**773,42**
День 3						
	Обед :					
№87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,40
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,90	335,76
№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80

Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	118,30
Н	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,55	7,86	15,23	141,92
	Итого	**810**	**34,40**	**37,50**	**88,55**	**829,18**
День 4						
	Обед :					
№96	Рассольник ленинградский	250	2,70	7,20	13,35	129,00
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	15,00
№246	Гуляш	120	15,69	16,24	5,01	227,81
№128	Картофельное пюре	200	4,61	7,23	30,73	206,43
№389	Сок	200	0,1	0,0	20,23	81,32
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**890**	**27,57**	**35,98**	**99,04**	**813,31**
День 5						
	Обед :					
№103	Суп с вермишелью	250	2,69	2,87	17,14	104,75
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№293	Курица запеченная	100	17,65	10,0	0,80	163,80
№302	Каша гречневая	200	10,40	4,80	52,00	292,80
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**870**	**32,79**	**22,75**	**120,16**	**825,69**
День 6						
	Обед :					
№101	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№307	Котлета рубленная из птиц	100	14,70	16,59	9,88	247,60
№679	Каша ячневая	200	6,39	5,68	41,10	241,80
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**870**	**27,71**	**30,09**	**105,02**	**802,09**
День 7						
	Обед :					
№81	Борщ со свежей капустой и сметаной	250	1,81	4,91	12,5	101,40
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,30	5,02	53,22
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,90	335,76
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	118,30
Н	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,55	7,86	15,23	141,92
	Итого	**810**	**27,82**	**37,25**	**100,81**	**849,80**
День 8						
	Обед :					
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00

№246	Гуляш	120	15,69	16,24	5,01	227,81
№203	Макароны отварные	200	7,28	7,32	40,60	257,40
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**890**	**31,1**	**33,92**	**101,40**	**841,90**
День 9						
	Обед :					
№96	Рассольник ленинградский	250	2,70	7,20	13,35	129,00
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№290	Филе куриное с красным соусом	100	19,5	17,8	4,70	257,14
№128	Картофельное пюре	200	4,61	7,23	30,73	206,43
№389	Сок	200	0,1	0,0	20,23	81,32
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**870**	**31,38**	**37,54**	**98,73**	**839,03**
День 10						
	Обед :					
№103	Суп с вермишелью	250	2,69	2,87	17,14	104,75
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№293	Курица запеченная	100	17,65	10,0	0,80	163,80
№302	Каша пшеничная	200	8,53	10,0	44,40	301,73
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**850**	**33,97**	**32,93**	**118,41**	**834,62**