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

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников (в возрасте 12-17 лет)
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						
	Завтрак:					
№ 173	Каша овсяная с сахаром	200	5,30	5,60	20,30	152,80
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
Итого за день		**500**	**19,0**	**6,10**	**58,70**	**327,90**
День 2						
	Завтрак:					
№81	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,5	101,40
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
Итого за день		**500**	**5,90**	**5,41**	**61,66**	**318,90**
День 3						
	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,50
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,90	335,76
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
Итого за день:		**480**	**22,00**	**21,21**	**58,14**	**515,36**
День 4						
	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,50
№260	Гуляш из свинины	120	18,19	20,99	3,61	276,25
№128	Картофельное пюре	200	4,61	7,23	30,73	206,43
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
Итого за день:		**600**	**27,29**	**28,75**	**73,58**	**662,28**
День 5						
	Завтрак:					

№71	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,50
№293	Курица запеченная	100	17,65	10,00	0,8	163,80
№302	Каша гречневая	200	10,4	4,8	52,0	292,80
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
Итого за день:		**580**	**32,38**	**15,33**	**102,80**	**678,60**
День 6						
	Завтрак:					
№ 173	Каша рисовая с сахаром	200	5,3	5,6	20,30	152,8
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
Итого за день:		**500**	**9,55**	**6,10**	**58,70**	**327,90**
День 7						
	Завтрак:					
№81	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,5	101,40
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
Итого за день		**500**	**5,90**	**5,41**	**61,66**	**318,90**
День 8						
	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,50
№260	Гуляш из свинины	120	18,19	20,99	3,61	276,25
№203	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,96
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
Итого за день:		**600**	**29,96**	**29,24**	**83,45**	**716,81**
День 9						
	Завтрак:					
№96	Рассольник ленинградский	250	2,70	7,20	13,35	129,00
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
Итого за день:		**500**	**6,95**	**7,70**	**51,75**	**304,10**
День 10						
	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,50
№293	Курица запеченная	100	17,65	10,00	0,80	163,80
№302	Каша пшеничная	200	8,53	10,00	44,40	301,73
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,3
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Итого за день:		**580**	**30,51**	**20,53**	**95,20**	**687,53**