



Директор МКОУ СОШ с.п.п. Звездный

/Зинченко Г.Б.

Пр.108 от
" 30 " 08 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов МКОУ СОШ с.п.п.Звездный
на 2025-2026 уч.год

день: 1 Понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,13	8,63	30,75	224,88	19,77
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,5	11,70
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	14,73
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Итого:		506	17,00	17,14	62,60	472,13	49,04

день: 2 Вторник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	79,24
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	10,71
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,38

54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	10,71
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	30	0,16	0,00	0,60	3,03	3,39
Итого:		501	25,12	18,11	72,45	554,08	97,56

день: 3 Среда
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	35,36
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	10,67
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,13	4,06	20,86	12,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Итого:		506	21,76	8,94	77,91	479,51	62,44

день: 4 Четверг
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном со	80	15,1	17,6	4,4	236,6	85,43
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	13,70
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,24	0	0,9	4,5	3,39
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75

Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Итого:		501	21,30	23,71	54,65	518,15	106,73

день: 5 Пятница
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой круп	200	5,6	5,76	17,36	143,6	15,87
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	8,13
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	14,73
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50
Итого:		551	13,46	17,37	59,11	449,45	51,06

день: 6 Понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,65	17,15	136,45	10,62
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,23	16,2	22,5	332,48	51,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,50	1,70	11,40	66,00	6,00
Итого:		511	32,99	23,96	76,70	653,68	71,93

день: 7 Вторник

неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	35,36
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	14,21
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	8,09
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,24	0,00	0,90	4,50	3,39
Итого:		546	23,35	13,11	73,35	505,25	65,26

день: 8 Среда
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	77,73
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	3,22
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Итого:		501	19,06	17,81	68,85	512,65	85,16

день: 9 Четверг
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,73	1,87	0,93	123,86	65,17
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	14,21
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	13,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Итого:		521	32,44	12,18	51,98	448,51	97,29

день: 10 Пятница
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	21,84
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,09
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,00
Итого:		581	16,54	16,36	74,50	514,45	45,05

5225,00 223,02 168,69 672,10 5107,86 731,54

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
522,5	22,302	16,869	67,21	510,786	73,1537082

Калорийность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и старше	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590

	Овоци в нарезке (помидор)						
54-3з-2020		70	0,7	0,1	2,3	12,8	21,00

	Овоци в нарезке (помидор)						
54-3з-2020		70	0,7	0,1	2,3	12,8	21,00

