

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Конгеловская СОШ»
 Имени Д.Н.Никонова
 А.В.Овсянников
 2026г.



Примерное двухнедельное меню МОУ «Конгеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Н.Никонова»

Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
День 1 понедельник	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,58	4,78	7,18	80,84	88	
	Плов	200	21,22	47,78	40,45	679,75	265	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
Итого за прием пищи	600	25,86	52,81	82,08	912,82			
День 2 вторник	Обед							
	Суп картофельный протертый с гречками	200	2,54	3,09	12,59	88,82	79	
	Котлеты, биточки, пшеница	80	11,49	20,72	9,19	269,04	272	
	Мясоролные изделия отварные	150	5,29	4,83	33,76	199,78	309	
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348	
	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
Итого за прием пищи	690	24,53	31,41	101,21	786,42			
День 3 среда	Обед							
	Рассольник Ленинградский	200	1,94	5,02	13,36	109,52	91	
	Птица отварная	80	23,83	6,48	0,72	163,8	307	
	Капуста тушеная	150	3,59	6,0	14,94	130,54	139	
	Напиток витаминизированный	200	0	0	21,82	371,25		
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
	Итого за прием пищи	660	32,41	17,75	70,91	869,84		
День 4 четверг	Обед:							
	Суп-лапша – домашняя с курой	200	0,99	4,57	1,17	49,79	100	
	Отваренный соевый порцион	25	0,2	0,03	0,43	3,25		
	Рыба припущенная	80	0,04	2,44	0,2	22,81	227	
	Пюре картофельное	150	3,19	5,41	21,4	147,46	312	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
Итого за прием пищи	695	7,27	12,67	57,84	374,79			
День 5 пятница	Обед							
	борщи с капустой и картофелем	200	2,6	4,67	15,96	118,44	82	
	Котлеты рулетные из птицы или кролика	80	11,49	20,72	9,19	269,04	294	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,83	33,76	199,78	333	
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348	
	Компот из кураги	200	1,9	1,55	24,25	118,93	401	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
Итого за прием пищи	690	24,59	32,99	104,58	816,04			

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб крестьянский из пшеницы Итого за прием пищи	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
		80	13,25	15,47	2,32	201,45	260
		150	5,29	4,83	33,76	199,78	309
		200	0	0	15,0	60,0	430
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		670	23,07	24,61	78,35	627,8	
		60	0,9	3,06	5,33	52,98	45
День 7 вторник	Обед Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с бобовыми Жаркое по-домашнему Кисель витаминный Хлеб крестьянский из пшеницы Итого за прием пищи	200	6,91	2,28	14,05	104,7	99
		200	15,03	36,31	19,36	465	259
		200	0	0	19,0	77,21	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		670	25,89	41,9	77,75	870,49	
		200	2,6	4,67	15,96	118,44	82
		80	12,4	25,28	0,97	280,94	294
День 8 среда	Обед Борщ из свежей капусты с картофелем Котлеты рубленные из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Корейская морковь с морковью Хлеб крестьянский из пшеницы Итого за прием пищи	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
		20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
		200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		670	23,85	37,32	100,3	834,16	
		200	4,58	3,65	14,89	111,2	106
		80	23,73	6,48	0,72	163,8	307
День 9 четверг	Обед Суп картофельный с рыбой Пшеница отварная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Напиток из шиповника Хлеб крестьянский из пшеницы Итого за прием пищи	150	3,6	4,6	37,7	206	323
		20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
		200	0,66	0,27	28,73	132,5	388
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		690	35,88	16,22	103,46	627,35	
		200	0,99	4,57	1,17	49,79	100
		80	9,7	10,53	1,97	141,39	286
День 10 пятница	Обед Суп лапша домашняя с курицей Тертые мясные Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб крестьянский из пшеницы Итого за прием пищи	150	3,50	6,0	14,94	170,54	139
		200	0	0	15,0	60,0	430
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		670	17,33	21,35	74,5	554,66	