

Утверждаю:

Директор МБОУ «СШ №25»

А. В. Соколов

Приказ №177 от 21.08.2026

Примерное двухнедельное меню
столовой МБОУ «СШ №25»
для учащихся с 1-4 класс

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный*	150	13	21	4	255	117
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Бутерброд с сыром и маслом*	45	12	11	54	355	402
Итого за Завтрак		395	25	32	69	655	
Обед							
	Кукуруза консервированная*	100	3		7	40	343
	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2	15	83	316
	Макаронные изделия отварные*	150	6	5	35	211	284
	Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики")*	80	7	11	8	157	410
	Чай с лимоном*	200			14	62	198
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		790	22	18	106	688	
Итого за день		1 185	47	50	175	1343	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая*	205	7	9	10	254	311
	Какао "Витошка" *	200	4	3	25	145	93
	Бутерброд с сыром и маслом*	45	12	11	54	355	402
Итого за Завтрак		450	23	23	89	754	
Обед							
	Помидоры в собственном соку*	100			2	7	0,01
	Борщ с фасолью*	250	2	7	10	111	441,01
	Котлета рыбная*	80	7	2	4	65	420
	Картофельное пюре*	200	4	8	31	214	226
	Компот из свежих яблок с изюмом	200			25	104	256
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		890	17	17	99	636	
Итого за день		1 340	40	40	188	1390	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный*	200	23	31	43	724	114,02
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Джем*	20			6	22	448
Итого за Завтрак		420	23	31	60	791	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный для поджаривания*	100	3	4	6	72	377
	Суп картофельный с клёцками	250	4	3	17	112	4
	Курица в сметанном соусе	90	18	7	3	147	18
	Каша гречневая рассыпчатая*	200	12	7	60	352	276
	Компот из кураги*	200	1		20	81	255
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		1 000	42	21	143	946	
Итого за день		1 420	65	52	203	1737	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром*	125	12	9	53	327	395
	Кофейный напиток на молоке*	200	3	3	20	119	258
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
Итого за Завтрак		375	17	13	86	511	
Обед							
	Огурец консервированный*	50			1	7	400
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами*	200	5	7	7	137	314
	Бедро куриное отварное	120	14	14	1	193	424
	Рис отварной*	180	9	12	97	540	202
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
Итого за Обед		810	32	33	133	1012	
Итого за день		1 185	49	46	219	1523	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным*	200	6	6	42	248	414
	Напиток "Витошка" *	200			19	80	93
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
	Итого за Завтрак	450	8	7	74	393	
Обед	Икра кабачковая*	50	1	2	4	39	41,01
	Суп из овощей*	250	2	6	13	115	58
	Суфле из кур с рисом*	150	52	61	9	793	34
	Компот из сухофруктов*	200	1		28	114	300
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
	Яблоки*	120			12	56	351
	Итого за Обед	830	60	69	93	1252	
Итого за день		1 280	68	76	167	1645	

(лист 6)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая*	205	7	9	10	254	311
	Напиток "Витошка" *	200			19	80	93
	Бутерброд с сыром и маслом*	45	12	11	54	355	402
	Итого за Завтрак	450	19	20	83	689	
Обед	Помидоры в собственном соку*	70			1	5	0,01
	Суп овощной с мясными фрикадельками и со сметаной*	250	5	14	15	209	459
	Плов из мяса говядины*	200	14	16	35	349	419
	Чай с лимоном*	200			14	62	198
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		780	23	30	92	760	
Итого за день		1 230	42	50	175	1449	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным*	200	6	6	42	248	414
	Какао "Витошка" *	200	4	3	25	145	93
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
	Итого за Завтрак	450	12	10	80	458	
Обед	Икра кабачковая*	100	1	5	8	78	41,01
	Рассольник Ленинградский*	250	5	11	32	150	329
	Котлета (говядина, свинина)	80	11	13	6	189	274
	Макаронные изделия отварные*	200	7	7	47	281	284
	Компот из кураги*	200	1		20	81	255
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		890	29	36	140	914	
Итого за день		1 340	41	46	220	1372	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога*	105	17	7	17	203	280
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Молоко сгущенное*	20	1	1	7	44	335
	Итого за Завтрак	325	18	8	35	292	
Обед	Кукуруза консервированная*	100	3		7	40	343
	Свекольник*	250	1	5	7	75	346
	Печень говяжья по-строгановски*	110	23	29	5	370	447
	Рис отварной*	180	9	12	97	540	202
	Компот из свежемороженных ягод*	200			86	69	385
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
	Яблоки*	100			10	47	351
Итого за Обед		1 000	40	46	239	1276	
Итого за день		1 325	58	54	274	1568	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный*	65	6	9	2	111	117
	Кофейный напиток на молоке*	200	3	3	20	119	258
	Бутерброд с сыром*	45	7	9	10	125	315
Итого за Завтрак		310	16	21	32	355	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный для поджаривания*	100	3	4	6	72	377
	Щи из свежей капусты	250	2	6	11	108	283
	Сложный гарнир	110	3	4	14	101	395
	Котлета куриная	80	12	13	8	198	189
	Компот из сухофруктов*	200	1		28	114	300
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		800	25	27	94	728	
Итого за день		1 110	41	48	126	1083	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром*	125	12	9	53	327	395
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
Итого за Завтрак		375	14	10	77	437	
Обед							
	Огурец консервированный*	50			1	7	400
	Суп картофельный с бобовыми*	250	2	4	14	99	279
	Жаркое по-домашнему*	220	23	17	22	334	164
	Напиток "Витощка" *	200			19	80	93
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		780	29	21	83	655	
Итого за день		1 155	43	31	160	1092	

Итого за период	12 570	494	493	1907	14202	
Среднее значение за период		41,2	41,1	158,9	1183,5	

Составил _____ Половникова Ирина

Утвердил _____