

Утверждаю:

Директор МБОУ «СШ №25»

 А. В. Соколов

Приказ №178 от 21.08.2026

**Примерное двухнедельное меню
столовой МБОУ «СШ №25»
для учащихся с 5-11 класс**

2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	200	18	28	5	340	117
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Бутерброд с сыром и маслом*	45	12	11	54	355	402
	Итого за Завтрак	445	30	39	70	740	
Обед	Кукуруза консервированная*	100	3		7	40	343
	Суп картофельный с вермишелью	250	2	2	18	103	316
	Макаронные изделия отварные*	200	7	7	47	281	284
	Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики")*	100	9	14	9	196	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	910	25	23	122	817	
Полдник	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 655	55	62	192	1557	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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*	100	9	3	5	81	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	910	19	18	100	652	
Полдник	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 660	42	41	189	1406	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный*	150	17	24	32	543	114,02
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Джем*	50			14	55	448
Итого за Завтрак		400	17	24	57	643	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный для подгарнировки*	100	3	4	6	72	377
	Суп картофельный с клецками	250	4	3	17	112	4
	Курица в сметанном соусе	102	20	8	3	167	18
	Каша гречневая рассыпчатая*	200	12	7	60	352	276
	Компот из кураги*	200			17	69	255
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
	Яблоки*	120			12	56	351
Итого за Обед		1 032	43	22	142	963	
Полдник							
	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 732	60	46	199	1606	

(лист 4)

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром*	200	20	14	85	523	395
	Кофейный напиток на молоке*	200	3	3	20	119	258
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
	Вафли*	60	6	5	46	218	330
Итого за Завтрак		510	31	23	164	925	
Обед							
	Огурец консервированный*	100	1		2	13	400
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами*	250	5	7	7	137	314
	Бедро куриное отварное	120	14	14	1	193	424
	Рис отварной*	200	10	14	107	600	202
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		930	34	35	144	1078	
Полдник							
	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 740	65	58	308	2003	

Рацион: Школа 5-11 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 "Витощка" *	200			19	80	93
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
	Пряник*	100	6	8	75	391	317
Итого за Завтрак		550	14	15	149	784	
Обед	Икра кабачковая*	100	1	5	8	78	41,01
	Суп из овощей*	250	2	5	10	93	58
	Суфле из кур с рисом*	200	69	81	12	1057	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		930	77	91	97	1533	
Полдник	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 780	91	106	246	2317	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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 "Витощка" *	200			19	80	93
	Бутерброд с сыром и маслом*	45	12	11	54	355	402
		450	19	20	83	689	
Обед	Помидоры в собственном соку*	100			2	7	0,01
	Суп овощной с мясными фрикадельками и со сметаной*	250	5	14	15	209	459
	Плов из мяса говядины*	250	17	21	43	436	419
	Чай с лимоном*	200			14	62	198
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
		860	26	35	101	849	
Полдник	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 610	45	55	184	1538	

Рацион: Школа 5-11 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
	Макаронные изделия отварные*	200	7	7	47	281	284
	Рассольник Ленинградский*	250	5	11	32	150	329
	Котлета (говядина, свинина)	100	14	16	8	236	274
	Компот из кураги*	200			17	69	255
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
Итого за Обед		910	31	39	139	949	
Полдник							
	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 660	43	49	219	1407	

(лист 8)

Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога*	150	25	10	25	290	280
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Молоко сгущенное*	50	2	3	18	109	335
Итого за Завтрак		400	27	13	54	444	
Обед							
	Кукуруза консервированная*	100	3		7	40	343
	Свекольник*	250	1	5	7	75	346
	Каша гречневая рассыпчатая*	100	6	4	30	176	276
	Печень говяжья по-строгановски*	110	23	29	5	370	447
	Компот из свежемороженой ягоды*	200			86	69	385
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
	Яблоки*	120			12	56	351
Итого за Обед		940	37	38	174	921	
Полдник							
	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 640	64	51	228	1365	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	150	13	21	4	255	117
	Кофейный напиток на молоке*	200	3	3	20	119	258
	Бутерброд с маслом*	40	2	15	10	184	2
	Итого за Завтрак	390	18	39	34	558	
Обед	Зеленый горошек консервированный для поджаривания*	100	3	4	6	72	377
	Щи из свежей капусты	250	2	6	11	108	283
	Сложный гарнир	200	5	7	25	183	395
	Котлета куриная	100	15	17	10	248	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	910	30	34	107	860	
Полдник	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 600	48	73	141	1418	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром*	150	15	10	64	392	395
	Чай с сахаром*	200			11	45	197
	Батон в нарезке*	50	2	1	13	65	271
	Итого за Завтрак	400	17	11	88	502	
Обед	Огурец консервированный*	100	1		2	13	400
	Суп картофельный с бобовыми*	250	2	4	14	99	279
	Жаркое по-домашнему*	200	20	16	20	304	164
	Хлеб "Пшеничный" *	30	2		14	71	45
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		13	64	421
	Напиток "Виташка" *	200			19	80	93
	Итого за Обед	810	27	20	82	631	
Полдник	рожок	100					480
	Сок 0,2 (фасованный) *	200					36
Итого за Полдник		300					
Итого за день		1 510	44	31	170	1133	

Итого за период	16 587	557	572	2076	15750	
Среднее значение за период		55,7	57,2	207,6	1575	

Составил _____ Половникова Ири

Утвердил _____