



ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
МОБУ СОШ д.ЮНУСОВО  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Родительская листа

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У         |  |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6         | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |           |           |  |
| 54-7к                   | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200          | 8,13                 | 9,68      | 41,55     | 285,80                                 |
| 54-21гн                 | Какао с молоком                       | 200          | 4,58                 | 3,52      | 12,65     | 100,40                                 |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,42                 | 0,36      | 22,14     | 105,50                                 |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке          | 15           | 3,5                  | 4,4       | 0,0       | 54                                     |
| Пром                    | Яблоко                                | 200          | 0,8                  | 0,8       | 19,6      | 89                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>660</b>   | <b>20</b>            | <b>19</b> | <b>96</b> | <b>634</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |           |           |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>660</b>   | <b>20</b>            | <b>19</b> | <b>96</b> | <b>634</b>                             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--|
|                         |                                |              | Б                    | Ж         | У         |  |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6         | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |           |           |  |
| 54-5м                   | Котлета из курицы              | 100          | 19,09                | 4,32      | 13,37     | 168,7                                  |
| 54-1г                   | Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,39                 | 5,91      | 39,36     | 236,2                                  |
| 54-3соус                | Соус красный основной          | 20           | 0,7                  | 0,5       | 1,8       | 14                                     |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                  | 200          | 0,3                  | 0,0       | 7         | 28                                     |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)     | 10           | 0,08                 | 7,3       | 0,1       | 66,10                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,4                  | 0,4       | 22,1      | 106                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>555</b>   | <b>30</b>            | <b>18</b> | <b>83</b> | <b>619</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |           |           |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>555</b>   | <b>30</b>            | <b>18</b> | <b>83</b> | <b>619</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |  |
| 54-6а                   | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом          | 250          | 7,63                 | 2,8         | 19,20        | 132,80                                 |
| 27,01,24                | Напиток витаминизированный "Витоша"                 | 200          | 0,00                 | 0,0         | 19,40        | 77,60                                  |
| 54-13                   | сыр твердых сортов в нарезке                        | 15           | 3,50                 | 4,4         | 0,00         | 53,70                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 60           | 4,56                 | 0,5         | 29,52        | 140,60                                 |
| Пром                    | Хлеб ржаной   | 25           | 1,65                 | 0,30        | 8,35         | 42,70                                  |
| ТК № 476,01             | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100          | 3,2                  | 3,2         | 4,5          | 62                                     |
| 54-193                  | Масло сливочное (процессии)                         | 10           | 0,1                  | 7,2         | 0,1          | 66                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>660</b>   | <b>20,64</b>         | <b>18,4</b> | <b>81,07</b> | <b>575,5</b>                           |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |             |              |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>660</b>   | <b>21</b>            | <b>18</b>   | <b>81</b>    | <b>576</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |  |
| 54-10р                  | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100          | 16,10                | 11,30        | 6,30         | 191,90                                 |
| 54-4г                   | Каша гречневая рассыпчатая                | 180          | 9,87                 | 7,61         | 43,12        | 280,50                                 |
| 54-32хн                 | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,15                 | 0,14         | 9,93         | 41,50                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                            | 45           | 3,40                 | 0,40         | 22,10        | 105,50                                 |
| Пром                    | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,00                 | 0,4          | 10,0         | 51,20                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>555</b>   | <b>31,52</b>         | <b>19,85</b> | <b>91,45</b> | <b>670,6</b>                           |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>555</b>   | <b>31,52</b>         | <b>19,85</b> | <b>91,45</b> | <b>670,6</b>                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |              |              |  |
| 54-1о                   | Омлет натуральный                     | 200          | 16,9                 | 23,97        | 4,32         | 300,70                                 |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 8,0          | 33                                     |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый) | 200          | 0,6                  | 0,0          | 33,0         | 35                                     |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,56                 | 0,48         | 29,52        | 140,60                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>685</b>   | <b>23,91</b>         | <b>24,79</b> | <b>83,17</b> | <b>552</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>685</b>   | <b>24</b>            | <b>25</b>    | <b>83</b>    | <b>552</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--|
|                         |                                |              | Б                    | Ж         | У         |  |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6         | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |           |           |  |
| 54-21к                  | Каша вязкая молочная ячневая   | 200          | 7,25                 | 9,31      | 34,06     | 249,10                                 |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток на молоке     | 200          | 3,87                 | 2,86      | 11,19     | 86,00                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,40                 | 0,40      | 22,10     | 105,50                                 |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)     | 10           | 0,10                 | 7,20      | 0,10      | 66,10                                  |
| Пром                    | Апельсин                       | 200          | 1,80                 | 0,40      | 16,20     | 113,40                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>655</b>   | <b>16</b>            | <b>20</b> | <b>84</b> | <b>620</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |           |           |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>655</b>   | <b>16</b>            | <b>20</b> | <b>84</b> | <b>620</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |              |              |  |
| 54-34с                  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250          | 10,75                | 7,56         | 17,17        | 179,80                                 |
| ТК № 305,11             | Кисель витаминизированный "Витоша"    | 200          | 0                    | 0            | 23,5         | 95                                     |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0          | 54                                     |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)            | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1          | 66                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1         | 106                                    |
| Пром                    | Яблоко                                | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 89                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>720</b>   | <b>18,55</b>         | <b>20,36</b> | <b>82,47</b> | <b>588,9</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |              |              |  |
|                         |                                       |              |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>720</b>   | <b>19</b>            | <b>20</b>    | <b>82</b>    | <b>589</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|-----------|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж         | У         |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5         | 6         | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |           |           |  |
| 54-12м                  | Плов из курицы                                      | 200          | 27,23                | 8,09      | 33,22     | 314,60                                 |
| 54-1хн                  | Компот из сухофруктов                               | 200          | 0,38                 | 0,00      | 19,82     | 80,80                                  |
| Пром                    | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100          | 3,20                 | 3,2       | 4,5       | 62,00                                  |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)                          | 10           | 0,10                 | 7,2       | 0,1       | 66,10                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 45           | 3,4                  | 0,4       | 22,1      | 106                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>555</b>   | <b>34</b>            | <b>19</b> | <b>80</b> | <b>629</b>                             |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |           |           |  |
|                         |   |              |                      |           |           |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>555</b>   | <b>34</b>            | <b>19</b> | <b>80</b> | <b>629</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |  |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |  |
| 54-1т                   | Запеканка из творога           | 200          | 39,55                | 14,23        | 28,86         | 401,7                                  |
| Пром                    | Молоко сгущенное с сахаром     | 40           | 2,88                 | 3,40         | 22,20         | 130,9                                  |
| ТК №282,11              | Чай витаминизированный         | 200          | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 39,0                                   |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,56                 | 0,48         | 29,5          | 141                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 35           | 2                    | 0,4          | 10,0          | 51                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>550</b>   | <b>52,49</b>         | <b>22,91</b> | <b>100,58</b> | <b>817,1</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |  |
|                         |                                |              |                      |              |               |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>550</b>   | <b>52</b>            | <b>23</b>    | <b>101</b>    | <b>817</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.                      | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                                |                                |              | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |              |                      |              |              |  |
| 54-29м                         | Фрикадельки из говядины        | 100          | 13,68                | 12,16        | 6,76         | 191,20                                 |
| 54-11г                         | Картофельное пюре              | 180          | 3,69                 | 6,37         | 23,8         | 167                                    |
| 54-3соус                       | Соус красный основной          | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8          | 14                                     |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                  | 200          | 0,20                 | 0,0          | 6,4          | 26,80                                  |
| Пром                           | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                 | 0,4          | 10,0         | 51,20                                  |
| Пром                           | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | <b>590</b>   | <b>24,77</b>         | <b>19,85</b> | <b>78,27</b> | <b>591,26</b>                          |
| <b>Обед</b>                    |                                |              |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>                               |
| <b>Итого за день</b>           |                                | <b>590</b>   | <b>25</b>            | <b>20</b>    | <b>78</b>    | <b>591</b>                             |
| <b>Итого за период Завтрак</b> |                                | <b>6185</b>  | <b>273</b>           | <b>202</b>   | <b>860</b>   | <b>6297</b>                            |
| <b>Итого за период Обед</b>    |                                | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>                               |

