



ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МОБУ СОШ Д.ЮНУСОВО

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

М М С

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная 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
Итого за Завтрак		660	20	19	96	634
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		660	20	19	96	634

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		555	30	18	83	619
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		555	30	18	83	619

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
54-1з	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
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
Итого за Завтрак		660	20,64	18,4	81,07	575,5
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		660	21	18	81	576

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		555	31,52	19,85	91,45	670,6
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		555	31,52	19,85	91,45	670,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		685	23,91	24,79	83,17	552
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		685	24	25	83	552

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		655	16	20	84	620
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		655	16	20	84	620

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		720	18,55	20,36	82,47	588,9
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		720	19	20	82	589

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		555	34	19	80	629
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		555	34	19	80	629

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		550	52,49	22,91	100,58	817,1
Итого за день		550	52	23	101	817

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		590	24,77	19,85	78,27	591,26
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		590	25	20	78	591
Итого за период Завтрак		6185	273	202	860	6297
Итого за период Обед		0	0	0	0	0