

**Примерное
двухнедельное меню (Обед)
для обучающихся 5-11 классов в
МОУ «Новостепновская школа»
на I полугодие 2026-2027 учебный год**

Возрастная категория 5-11 классы

Неделя 1

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Плов с мясом птицы	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62	376	2017
Печенье	20	2,89	5,43	27,32	169,85	п/п	
Итого за прием пищи:	660	32,92	18,83	113	825,91		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	660	32,92	18,83	113	825,91		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,3	8,95	37,37	262,50	171	2017
Филе птицы отварное	90	26	26	0	248	288	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	376	2017
Итого за прием пищи:	670	42,67	39,93	105	815,23		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	670	42,67	39,93	105	815,23		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	119	101	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156	203	2017
Рыба с овощами	90	10,87	4,57	3,42	183	229	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73/40	п/п	2022
Банан	85	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,20	133	376	2017
Итого за прием пищи:	780	23,59	8,64	104,45	809,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	780	23,59	8,64	104,45	809,4		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,44/0,28	3,94/1,53	8,75/0,36	83/16,07	82	2017
Картофельное пюре	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Печень по строгоновски с соусом	50/50	13,26	11,23	3,52	185,00	255	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,20	133	376	2017
Итого за прием пищи:	695	21,46	24,52	77,66	66,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	695	21,46	24,52	77,66	66,93		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	1	8	48	103	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Гуляш	90	13,09	15,10	2,59	239,90	260	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,20	62	376	2017
Итого за прием пищи:	680	24,78	224,13	88,81	717,65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	680	24,78	24,13	88,81	717,65		

Неделя 2
6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Плов с мясом птицы	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62	376	2017
Печенье	20	2,89	5,43	27,32	169,85	п/п	
Итого за прием пищи:	660	25,3	18,52	113	829		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	660	25,3	18,52	113	829		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	98,6	101	2017
Жаркое с курицей	200	18,00	20,1	18,42	327,78	259	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62	376	2017
Итого за прием пищи:	640	23,56	23,14	65,73	602,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	640	23,59	23,28	78,41	654,63		

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Шницель рыбный	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,20	62	376	2017
Итого за прием пищи:	740	23,01	21,44	105,52	721,62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	740	23,01	21,44	105,52	721,62		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/10	1,44/0,28	3,94/1,53	8,75/0,36	83/16,07	82	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,30	203	2017
Тефтели с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,0	279	2022
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Итого за прием пищи:	690	18,29	14,05	90,41	583,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	690	18,29	14,05	90,41	583,45		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	2017
Картофельное пюре	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Рыба с овощами	90	10,87	4,57	3,42	182,7	229	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	180	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Итого за прием пищи:	680	20,48	18,32	77,77	653,74		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	680	20,48	18,32	77,77	653,74		

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: приложение № 8 к СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2020)

Постановление от 23 июля 2008г. № 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
Сборник разработали Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).