

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Просторненская школа им.

И. Яцуненко»



Е.Л. Белова

«06» сентября 2025 г.

**Примерное
двухнедельное меню (обед)
для обучающихся 5-9 классов
в МОУ «Просторненская школа им. И. Яцуненко»
На I полугодие 2025-2026 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 5-9 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 бобовыми горохом	250	4,60	4,40	15,20	117,8	102	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171	2017
Гуляш	90	11,58	13,25	2,67	212,42	260	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,9/7,86	63/40,13	п/п	2022
Сок фруктовый	180	0,81	0,18	16,38	74,52	п/п	2017
Итого за прием пищи:	720	28,54	27,42	92,37	770,37		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		28,54	27,42	92,37	770,37		

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 гречневой крупой	250	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2017
Макаронные изделия отварные с МС	155	5,8	4,7	37,3	214,6	203	2017
Птица тушенная в соусе	90	15,9	16,7	2,1	226,3	290	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,9/7,86	63/40,13	п/п	2022
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2022
Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	54,0	п/п	2017
Итого за прием пищи:	795	27,61	24,50	109,24	793,73		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,61	24,50	109,24	793,73		

3 день (среда)

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 со сметанной	250	1,7	4,8	10,6	94,5	82	2017
Запеканка из творога с повидлом	140	23,17	15,63	36,58	379,77	294	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,75/7,86	63/40,13	п/п	2022
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2017
Кондитерские изделия	70	2,80	21,4	43,9	379,2	п/п	2017
Яблоко	120	1,04	0,26	9,76	70,25	п/п	2017
Итого за прием пищи:	840	33,26	42,93	144,04	1125,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		33,26	42,93	144,04	1125,25		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с клецками	250	3,20	4,10	18,50	123,6	108	2017
Картофельное пюре	155	3,4	8,3	21,6	174,3	128	2017
Птица тушеная в соусе	90	15,9	16,7	2,1	226,3	290	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,3/0,34	12,75/8	63/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	200	0,2	0	7,2	29,6	376	2017
Кондитерские изделия	20	0,96	0,95	13,52	68,19	СБР	2017
Итого за прием пищи:	765	26,91	30,69	83,67	725,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		26,91	30,69	83,67	725,12		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Саат из свежей капусты	60	1	3,613	5,5	54	45	2017
Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2017
Плов с мясом птицы	200	16,5	21,3	40,3	419,5	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,3/0,34	12,75/7,86	63/40,13	п/п	2022
Чай с лимоном	200	0,2	0	7	30,2	376	2017
Сыр	20	4,76	5,21	0,45	58,92	СБР	2017
Итого за прием пищи:	780	27,41	32,25	87,56	746,85		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,41	32,25	87,56	746,85		

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			
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2017
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	250	1,7	4,8	10,6	94,5	83	2017
Макаронные изделия отварные с сыром	160/5	17,75	17,78	38,44	362,48	203/15	2017/2022
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,4/0,34	17/8	84/40,13	п/п	2022
Йогурт питьевой	150	4,5	6,0	7,5	93	386	2022
Яблоки	140	0,52	0,52	14,04	67,21	338	2022
Итого за прием пищи:	825	29,32	32,84	101,08	795,32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		29,32	32,84	101,08	795,32		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Рассольник Ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2017
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	1,1	2,7	6,9	110	229	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,75/8	63/40,13	349	2022
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	п/п	2022
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	54	п/п	2017
Итого за прием пищи:	840	16,05	16,69	103,92	704,83		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		16,05	16,69	103,92	704,83		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Салат по сезону	60	0,3	2,9	2,6	37,2	15	2017
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	2,2	14,7	87,1	103	2017
Голубцы ленивые из мяса птицы	150	18,3	17,02	18,6	310,19	285	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17/8	84/40,13	п/п	2022
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	13,4	92,1	379	2017
Итого за прием пищи:	720	28,28	25,46	74,3	650,72		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		28,28	25,46	74,3	650,72		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	250	1,7	4,8	10,6	94,5	83	2017
Картофельное пюре	150	3,4	8,3	21,6	174,3	128	2017
Котлета рубленая из птицы	90	13,9	16,5	12,8	253,1	294	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	1,5/1,45	0,25/0,34	10,63/7,86	52,5/40,13	п/п	2022
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2017
Итого за прием пищи:	735	22,65	30,29	81,83	691,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		22,65	30,29	81,83	691,93		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Суп картофельный с горохом	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2017
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	14,1	2,7	6,9	110	229	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	3,9	7,6	24,5	182,6	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,75/8	63/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28,3	377	2017
Сыр	15	5,36	5,87	0,51	104,18	п/п	2022
Итого за прием пищи:	755	31,31	21,21	74,86	656,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		31,31	21,21	74,86	656,01		

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).