

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Некрасовская СШ»
Советского района Республики Крым
_____ М.М. Борисевич
«__» _____ 2026г.

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся МБОУ «Некрасовская СШ»

возрастная категория 12 -17 лет

Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийно сть	№ рецеп туры
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	12,18	15,43	32,80	301,00	204
			Напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582
			хлеб	Хлеб ржанной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
			итого		630	18,28	18,34	93,61	587,6	
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6	8,26	92,8	52
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304
			напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
			итого		920	36,37	43,24	139,17	1048,05	
		Итого за день:			1550	54,65	61,58	232,78	1635,65	
1	2	Завтрак								
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом170/30	200	19,6	17,45	27,6	381,8	223
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2

			фрукты	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
			итого		605	25,9	24,82	83,93	712,3	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12,4	14,75	15,25	244,4	234
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,04	29,46	182,88	303
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
			итого		910	28,38	27,34	121,93	857,23	
		Итого за день:			1515	54,28	52,16	205,86	1569,53	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177
			кисломол	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			итого		550	21,01	20,91	102,85	643,4	
1	3	Обед								
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		935	30,94	33,28	143,2	1015,05	

		Итого за день:			1485	51,95	54,19	246,05	1658,45	
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71
			2 блюдо	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
			итого		616	22,84	23,38	74,8	603,4	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531
			итого		950	33,43	31,24	113,12	867,2	
		Итого за день:			1566	56,27	54,62	187,92	1470,6	
1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		695	27,53	32,42	119,03	772,7	
1	5	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96

			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
			хлеб	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338
			итого		850	26,21	15,86	124,42	739,05	
		Итого за день:			1545	53,74	48,28	243,45	1511,75	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			итого		630	20,65	17,84	132,03	726,4	
2	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	156	9
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным100/5	105	16,64	16	15,54	273	294
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
			итого		910	32,85	31,17	128,71	995,79	
		Итого за день:			1540	53,5	49,01	260,74	1722,19	
2	7	Завтрак								
			закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/33

										1
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			итого		690	24,28	25,6	99,9	646,1	
2	7	Обед								
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	115,75	113
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
			булочное	кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		970	42,78	56,05	148,12	1097,55	
		Итого за день:			1660	67,06	81,65	248,02	1743,65	
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/29 9
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			итого		790	23,59	13,17	116,3	646	
2	8	Обед								

			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		880	34,06	27,4	101,37	799,15	
		Итого за день:			1670	57,65	40,57	217,67	1445,15	
2	9	Завтрак								
			2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 170/30	200	31,60	10,60	35,80	364,00	286
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		540	41	16,6	69,64	593,4	
2	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	138,2	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574
			итого		895	27,31	30,63	125,32	898,85	
		Итого за день:			1435	68,31	47,23	194,96	1492,25	
2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389

			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			итого		690	21,97	27,53	112,36	767,3	
2	10	Обед								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	100	573
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		890	25,18	16,6	129,6	732,35	
		Итого за день:			1580	47,15	44,13	241,96	1499,65	
		Среднее значение за период:			1554,6	56,456	53,342	227,941	1574,887	