

Утверждено

Приказом Директора

219 от 24.08.2026



Е.А. Южакова

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся 12 лет и старше
МАОУ Ильинская СОШ

2026-2027 учебный год

			Химический состав										
			Белки(г)	Жиры(г)	У (г)	Са(г)	Mg(г)	A(мкг)	В 1 (г)	С (г)	Е(г)	Р (г)	Fe(г)
№ по порядку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)										

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Завтрак															
230	1	Каша манная вязкая	205	229,6	7,38	6,52	35,4	127,4	0,55	39,6	0,086	1,28	0,72	126,2	0,554
75	2	Сыр порционно	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
544	5	Рожок слоеный со стуженкой	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37
		Итого завтрак	535	549,2	17,89	16,32	82,95	320,1	16,83	112,8	0,136	1,42	1,35	261,7	1,944

Обед

16	1	Салат из соленых огурцов с луком	100	68	0,8	6	2,6	19	13	0	0,03	4,2	2,7	33	0,53
128	2	Суп гороховый с картофелем	250	220	14,9	10,5	16,6	66,5	43,7	42	0,28	1,01	0,3	150	3,22
299	3	Рыба, тушеная в соусе с овощами	140	103	13,7	2,3	6,7	34	31	10	0,06	2	2,3	165	0,74
385	4	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	58,5	2,1	1,05	13,35								
		Итого обед	940	895,5	39,4	27,45	125,65	149,2	137,5	88	0,42	7,41	6,1	476,1	5,21
		Итого за День	1475	1444,7	57,29	43,77	208,6	469,3	154,33	200,8	0,556	8,83	7,45	737,8	7,154

ВТОРНИК (1 неделя)

Завтрак

279	Запеканка из творога со 1 стуч. молоком	250	438	32,5	20,1	31,2	20	328,1	46,3	132,5	0,17	2,5	438,7	3,08
545	2 Сдоба Выборгская с нач.	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
464	3 Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
69	4 Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
573	5 Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	Итого завтрак	570	869,8	41,71	34,45	95,9	93,76	342,53	89,735	132,59	0,47	3,52	523,43	3,76

Обед

132/143		Суп-пюре из картофеля с 1 гренокami (30 г)	280	269	9,1	6,4	43,7	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
207		Каша перловая рассыпчатая	180	223,74	3,56	5,35	37,44	24,66	22,86	27,36	0,05	0	0,72	186,48	1,056
321		Мясо тушенное	100	219	16	15	5	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6
49		Винегрет с капустой морской	80	100,8	7,2	5,6	5,36	24	25,6	0	0,072	4,48	3,04	84,8	0,84
494		Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574		Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35								
		Итого обед	900	1025,04	40,86	33,8	139,45	219,76	136,46	94,86	0,382	14,98	6,38	640,48	6,886
		Итого за День	1470	1894,84	82,57	68,25	235,35	313,52	478,99	184,595	132,972	15,45	9,9	1163,91	10,646

СРЕДА (1 неделя)

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Завтрак															
268	1	Омлет натуральный	250	400	21,54	32,68	5,38	192,25	30,75	476,9	0,09	0,75	1,88	372,5	4
		Бутербюрод с джемом													
72	2	или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	Фрукты свежие	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого завтрак	625	712	27,44	38,48	64,58	275,45	54,25	506,4	0,16	8,15	2,38	445,4	7,58

Обед

		Рассолыник													
100	1	ленинградский	250	109,5	2,6	5,1	13,25	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,85
		Макаронные изделия													
256	2	отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
		Бевстроганов из кури с													
366/408	3	соусом 90/50	140	265	20,9	19,6	1,2	52,9	19,3	62,5	0,04	1,4	0,1	153,9	1,53
		Салат из свежих огурцов													
15	4	с луком	100	68	0,8	6	2,6	19	13	0	0,03	3,36	2,16	26,4	0,424
		Кисель плодово-ягодный													
484	5		200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	4,2	2,7	33	0,53
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	30	58,5	2,1	1,05	13,35								
		Итого обед	950	885	36,1	32,65	99,3	110,45	69,6	108,3	0,23	16,06	8,41	334,8	4,774
		Итого за День		1597,00	63,54	71,13	163,88	385,90	123,85	614,70	0,39	24,21	10,79	780,20	12,35

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Завтрак

Завтрак

[illegible]

95	Борщ с капустой и картофелем	250	75	1,85	4,42	6,95	36,75	23,25	0	0,04	8	2,35	49	1,1
389	2 Пюре из гороха	200	260	22	1,5	39,6	92,5	81	0	0,5	0	0,5	216,9	6,9
339/420	3 Котлета из говядины с соусом(100/50)	150	340,2	24,64	51,72	21	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
504	4 Кисель с витаминами	200	95	0	0	24	0	0	0,132	0,3	20,1	2,35	0	0
573	5 Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6 Хлеб ржано-заварной	30	58,5	2,1	1,05	13,35								
	Итого обед	860	898,7	52,89	58,99	119,4	180,15	141,55	79,932	1	29	6,7	393	9,81
	Итого за День		1448,17	67,89	79,99	210,35	385,65	194,10	135,76	1,21	30,80	7,05	636,57	16,40
	Завтрак		3285,27	120,69	130,90	418,98	1245,31	517,46	865,44	133,23	12,74	9,32	1773,30	
	Обед		4357,44	188,88	178,33	572,05	925,76	633,31	421,787	2,452	92,84	30,05	2193,68	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Завтрак

[illegible]

Обед

104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	170	9,25	8,1	14,9	28,6	38,1	7,1	0,1	10,5	1,5	146,3	2,2
25	2	Салат из моркови с зеленым горошком	100	86	1,9	6,1	5,8	23	28	0	0,06	1,8	2,9	51	0,63
356/408	3	Печень говяжья, по страгановски тушеная в соусе 100/50	150	243	20,24	14,07	8,81	49	20,3	4933	0,81	4,05	2,4	287,6	6,58
202	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	322,9	11,33	9,04	50,3	21,3	179,3	30,8	0,27	0	0	202,4	4,5
496	5	Напиток с витаминами(Шиповник)	200	78	0,67	0,27	18,3	11,9	3,2	0	0,01	80	8	269,9	6
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано- заварной	30	58,5	2,1	1,05	13,35								
		Итого обед	960	1028,4	47,79	38,93	125,96	133,8	268,9	4970,9	1,25	96,35	14,8	957,2	19,91
		Итого за День	1510,00	1692,20	64,39	67,86	210,21	544,60	321,35	5089,23	1,34	98,40	15,40	1282,30	21,21

ВТОРНИК (2 неделя)

Завтрак

279	1	Запеканка из творога	220	388	31,8	15,4	30	306	11	104	1,16	0	1,2	424	1,5
545	2	Плюшка Новомосковская	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
		Итого завтрак	655	837,67	44,91	26,35	122,5	383,36	29,63	147,36	1,25	0,3	2	514,43	2,96

Объём

26	1	Салат из свежёл отварной	100	91	1,4	6,1	7,6	34	20	0	0,02	7,7	2,7	39	1,3
	2	Суп с рыбными консервами	250	180	9,3	11,4	10,05	30,5	32,25	15	0,075	5,75	0,225	146,5	1,018
	3	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/408	4	Тефтели из говядины с рисом и соусом (100/50)	150	220	10,7	14,7	11,2	59,1	18,3	44,5	0,05	0,1	1,4	122,7	1,38
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	30	58,5	2,1	1,05	13,35								
		Итого обед	960	957,5	33,8	34,25	116,2	162,1	96,75	105,3	0,225	13,75	5,825	387,9	5,828
		Итого за день	1615,00	1795,17	78,71	60,60	238,70	545,46	126,38	252,66	1,48	14,05	7,83	902,33	8,79

СРЕДА (2 недели)

Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями															
139	1	250	200,25	7,2	8,1	24,6	204,25	25,75	58,25	0,095	1,125	0,35	171,5	0,64		
69	2	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02		
457	3	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82		
75	4	15	53,7	3,48	4,42	0	132,15	5,25	39	0,006	0,105	0,075	75	0,15		
573	5	30	70	2,3	0,3	14,5										
82	5	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
	Итого завтрак	605	480,75	13,63	20,57	59	358,8	44,2	97,325	0,131	8,23	0,845	267,1	3,84		

Обед																
	1															
316	1	50	68	4,55	4,65	1,75	26	12,5	5,05	0,015	1	1,4	80	0,44		
95	2	250	168	9,2	11,2	7,6	60,6	32,6	22	0,07	8,01	1,9	108,13	1,73		
328	3	250	383,75	23,5	17,88	32,25	38,75	67,5	30	0,225	18,75	0,75	261,25	4,2		
494	4	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9		
573	5	30	70	2,3	0,3	14,5										
574	6	30	58,5	2,1	1,05	13,35										
	Итого обед	810	820,25	41,95	35,09	86,95	141,75	116,9	57,05	0,31	27,86	4,15	460,08	7,27		

	Итого за день		1301,00	55,58	55,66	145,95	500,55	161,10	154,38	0,44	36,09	5,00	727,18	11,11		
--	---------------	--	---------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	------	-------	------	--------	-------	--	--

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Завтрак																
232	1	Каша пшенная молочная	250	250	7,5	8,5	35,75	150	46,25	46,25	0,188	1,5	0,125	203,37	6,5	
72	2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5	
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07	
267		Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01	
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5									
		Сок														
501	5	(овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0,2	20,2	14	8	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67	
		Итого завтрак	765	666	18,9	18,6	105,55	248,3	69,55	184,35	0,298	1,9	1,125	361,87	8,75	

Обед																
116	1	Суп с макаронными изделиями	250	193	10,1	9,4	17,2	42,6	31,2	23,7	0,13	8,3	1,4	121,7	1,63	
17	4	Салат из свежих помидоров	100	75	1	6,2	3,6	14	19	0	0,06	21	3,3	25	0,86	
372/408	3	Котлеты из птицы припущенные(90/50)	140	398	28	25	15	68	34	102	0,14	1,2	1,8	256	2,82	
377	4	Пюре картофельное	200	140	5,4	8	11,6	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1	
484	5	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0		5,8	0,02	
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5									
574	7	Хлеб ржано-заварной	30	58,5	2,1	1,05	13,35									
		Итого обед	950	994,5	48,9	49,95	90,25	178	116,2	165,7	0,49	35,3	6,7	506,5	6,43	
		Итого за день		1660,50	67,80	68,55	195,80	426,30	185,75	350,05	0,79	37,20	7,83	868,37	15,18	

ПЯТНИЦА (2 неделя)

[illegible]

