

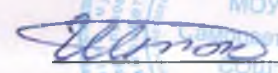
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")

УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ "Самоцветская СОШ"

 В.С. Штоколок

"20" августа 2026 г.

Примерный рацион питания для обучающихся

Вариант двухнедельного рациона питания на осенне-зимний период для обучающихся 5-9 классов

Меню
приготавливаемых
блюд

Возрастная
категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
обед	Суп-лапша домашняя	250	14,2	17,3	14,7	270,8	113
	Зразы рубленые	100	9,3	10,5	13,3	184,4	274
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,1	246,2	323
	Соус томатный №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			35,4	39,1	147,8	1083,1	
Итого за день:			35,4	39,1	147,8	1083,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
обед	Суп пшенный с мясом(кулеш)	250	10,3	4,6	15,7	145,0	110
	Котлеты, биточки, шницели	100	14,7	23,2	21,1	351,3	268
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,6	37,1	225,8	209
	Соус молочный №368	30	0,8	3,3	3,2	46,2	368
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			36,5	37,2	152,7	1092,5	
Итого за день:			36,5	37,2	152,7	1092,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
обед	Борщ	250	6,5	9,6	10,2	156,4	81
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	14,0	25,5	16,8	351,8	294
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,3	46,4	300,8	181
	Соус томатный №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			35,9	46,8	154,9	1187,8	
Итого за день:			35,9	46,8	154,9	1187,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	116,8	91
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15,5	10,5	6,8	184,0	229
	Пюре картофельное	190	3,9	6,9	25,8	179,4	335
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			26,5	22,2	113,3	756,2	
Итого за день:			26,5	22,2	113,3	756,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
обед	Суп-пюре с бобовыми и говядиной	300	12,7	9,2	18,5	207,5	99
	Плов	260	29,8	29,7	43,7	562,0	265
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
	итого за обед		48,2	40,5	132,3	1087,7	
Итого за день:			48,2	40,5	132,3	1087,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,9	2,8	19,0	117,1	101
	Гуляш	100	11,4	30,4	2,4	328,8	260
	Макаронные изделия отварные	210	7,6	6,5	43,4	264,2	209
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			27,3	40,3	128,8	986,1	
Итого за день:			27,3	40,3	128,8	986,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
обед	Суп пшениный с мясом(кулеш)	300	12,3	5,5	18,8	173,8	110
	Запеканка из творога	260	29,5	22,2	40,4	488,1	223
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
	итого за обед		48,9	30,6	131,7	1007,1	
Итого за день:			48,9	30,6	131,7	1007,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
обед	Борщ	250	6,5	9,6	10,2	156,4	81
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	14,0	25,5	16,8	351,8	294
	Капуста тушеная	180	4,6	7,5	129,6	138,2	131
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
	итого за обед		29,4	43,1	220,5	922,4	
Итого за день:			29,4	43,1	220,5	922,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
обед	Суп картофельный с рыбой	300	11,4	6,2	20,7	184,3	106
	Жаркое по-домашнему	260	29,4	28,0	23,3	462,0	258
	Компот из кураги	200	1,0	0,0	28,2	119,0	440
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			45,9	34,6	119,9	976,5	
Итого за день:			45,9	34,6	119,9	976,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
обед	Суп-пюре из картофеля	250	5,0	7,2	23,6	179,8	99
	Тефтели из говядины (паровые)	100/25	17,2	12,5	7,8	213,1	286
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,1	246,2	323
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Соус молочный №368	30	0,8	3,3	3,2	46,2	368
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,4	47,7	211,2	1/13
итого за обед			32,9	30,2	149,8	1003,5	
Итого за день:			32,9	30,2	149,8	1003,5	