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 1-4 классов

Меню
приготавливаемых
блюд

Возрастная
категория:
от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Суп-лапша домашняя	200	11,4	13,8	11,8	216,6	113
	Зразы рубленые	90	8,3	9,4	12,0	166,0	274
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,6	205,2	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	40	3,3	0,3	38,2	168,9	1/13
итого за обед			30,1	33,6	126,5	927,3	
Итого за день:			30,1	33,6	126,5	927,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Суп пшенный с мясом(кулеш)	200/25	9,2	4,1	14,1	130,7	110
	Котлеты, биточки, шницели	90	13,2	20,9	19,0	316,2	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,6	30,8	187,4	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	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			31,3	33,3	123,7	920,2	
Итого за день:			31,3	33,3	123,7	920,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
обед	Борщ	200	5,2	7,7	8,2	125,2	81
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	90	12,6	22,9	15,1	316,6	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,9	38,5	249,7	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	30	2,5	0,3	28,6	126,7	3/13
итого за обед			29,8	40,8	124,2	985,8	
Итого за день:			29,8	40,8	124,2	985,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	Рассольник ленинградский	200	2,2	3,4	13,4	123,5	91
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,9	8,7	5,6	219,7	229
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,5	170,4	335
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	3/13
итого за обед			21,5	19,1	88,4	705,0	
Итого за день:			21,5	19,1	88,4	705,0	

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	250	10,6	7,7	15,4	172,9	99
	Плов	220	25,4	25,2	37,2	477,7	265
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			40,0	34,4	103,6	884,3	
Итого за день:			40,0	34,4	103,6	884,3	

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	200	3,1	2,2	15,2	93,7	101
	Гуляш	90	10,2	27,4	2,1	296	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,6	37,1	225,8	209
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			22,6	35,6	99,3	807,0	
Итого за день:			22,6	35,6	99,3	807,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
	Суп пшенный с мясом(кулеш)	250	10,3	4,6	15,7	145,0	110
	Запеканка из творога	220	25,0	18,8	34,2	412,9	223
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			40,6	26,1	103,3	818,6	
Итого за день:			40,6	26,1	103,3	818,6	

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 рубленные из птицы или кролика	90	12,6	22,9	15,1	316,6	294
	Капуста тушеная	150	3,8	6,2	107,6	114,7	131
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			25,6	39,2	177,7	779,3	
Итого за день:			25,6	39,2	177,7	779,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,5	5,2	17,3	153,6	106
	Жаркое по-домашнему	220	25,0	23,8	19,8	392,7	258
	Компот из кураги	200	1,0	0,0	28,2	119,0	440
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			37,9	29,2	93,9	792,0	
Итого за день:			37,9	29,2	93,9	792,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
обед	Суп-пюре из картофеля	200	4,0	5,7	18,9	143,8	99
	Тефтели из говядины (паровые)	90	12,8	12,9	13,9	222,1	286
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,6	205,2	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	30	2,5	0,3	28,6	126,7	1/13
итого за обед			25,2	28,0	124,5	851,0	
Итого за день:			25,2	28,0	124,5	851,0	