УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
_____ Е.В. Некоз
(приказ от 25.08.2026 №340)

Основное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 1, 2,3в, 4-х классов
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2026-2027 учебный год

Горячий завтрак

Составлено на основанииСборников рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:
Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;
Под редакцией Кучма В.Р.Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1 неделя понедельник							
1.	Каша манная	150	4,17	7,31	28,88	198,0	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО		530	13,91	21,45	71,92	536,9	
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов45\45	90	12,68	16,0	4,07	211,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Салат из квашен.капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42	47м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	
ИТОГО		550	24,19	24,01	56,83	540,2	
1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба,припущенная с овощами	70\20	20,8	9,01	0,81	167,53	229м

	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	**312м**
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Кукуруза консер	60	1,2	0,0	6,6	31,2	**306м**
5.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	**382м**
ИТОГО		**550**	**33,89**	**19,35**	**49,0**	**505,7**	

1 неделя
четверг

1.	Курица в томатном соусе	70\20	13,75	11,0	5,16	174,64	**290,331**
2.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,5	**171м**
3.	Огурец свежий.	60	0,52	0,06	1,14	6,0	**71**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	**349м**
ИТОГО		**550**	**25,4**	**19,16**	**76,85**	**580,6**	

1 неделя
пятница

№ п/п	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	**302м**
2.	Гуляш из свинины45\45	90	9,6	23,39	2,8	278,1	**260м**
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	**45м**
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	**376м**
ИТОГО		**550**	**18,93**	**32,85**	**43,24**	**544,3**	

2 неделя
понедельник

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,4	36,09	227,4	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
5	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
6.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
ИТОГО		**530**	**14,94**	**21,65**	**90,34**	**616,4**	

2 неделя
вторник

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Котлета из свин.	90	10,75	26,4	11,5	326,6	268м

	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,5	309м
3.	Помидор свежий..	60	0,67	0,06	2,1	12,0	71
4.	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,8	349м
5.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
ИТОГО		**550**	**21,9**	**31,48**	**61,28**	**616,4**	

2 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	
1.	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,4	291м
2.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67м
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
4	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
ИТОГО		**510**	**26,89**	**19,01**	**59,44**	**516,5**	

2 неделя
четверг

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	
1.	Пудинг со сгущенкой	160\40	24,4	18,2	48,0	453,4	**222**
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	**376м**
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	**338м**
ИТОГО		**500**	**24,8**	**18,6**	**72,8**	**557,8**	

2 неделя
пятница

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	
1.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	**312м**
2.	Тефтеля в томатном соусе	90	9,0	15,8	11,5	224,2	**279,331**
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	**45м**
5.	Чай с сах.	200	-	-	15,0	60,0	**376**
ИТОГО		**550**	**17,6**	**24,5**	**54,4**	**508,8**	

Заведующий столовой: Л.А. Быкадорова