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

Основное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 3-а,б, классов (2 смена)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2026-2027 учебный год

Горячий обед

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.	Борщ	200	2,5	6,2	15,6	128,2	82м
2.	Котлета	90	10,75	26,4	11,5	326,6	268м
3.	Макароны	150	5,32	4,52	26,44	168,45	309м
4	Соус красный	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	376
	ИТОГО	**720**	**22,36**	**39,12**	**71,9**	**729,9**	
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с клецками	200	4,5	3,8	33,0	184,2	108
2.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	312
3.	Рыба,припущенная с овощами 70\20	90	20.8	9,01	0.81	167,53	227
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
	Итого	**750**	**33,98**	**21,68**	**93,82**	**706,6**	

1 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	200	2,9	4,6	20,7	136,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе 70\20	90	24,4	4,4	0,9	141,0	290,330
3.	Рис отварной	150	3,0	7,5	31,3	205,0	304
4.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
ИТОГО		**750**	**35,18**	**23,14**	**90,46**	**711,8**	

1 неделя
четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с фрикадел.	250	9,63	18,5	26,0	310,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	100	7,1	8,36	22,0	192,0	208м
3.	Молоко сгущен.	20	1,44	1,7	11,2	64,1	
4	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
ИТОГО		**720**	**23,06**	**29,6**	**96,32**	**743,4**	

1 неделя
пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с рисом	200	2,3	2,8	20,8	117,6	101м
2.	Каша пшенная	150	4,3	8,2	24,0	187,0	303м
3.	Курица в томат-сметан.соусе	70\20	13,75	11,0	5,16	174,64	290\331
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Салат свекольный	60	1,05	5,2	5,96	74,84	52м
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
ИТОГО		**750**	**25,44**	**27,82**	**89,11**	**708,9**	

2 неделя
понедельник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	200	3,6	6,1	19,0	145,3	98м
2.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	312м
3.	Бефстроганов 45\45	90	12,68	16,0	4,07	211,0	250м
4.	Кукуруза консер.	60	1,2	-	6,6	31,2	306м
5	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
ИТОГО		**750**	**22,11**	**33,0**	**86,4**	**706,2**	

2 неделя
вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп фасолевый	200	5,8	4,8	23,8	162,0	102м
2.	Котлета из птицы	90	28,2	7,0	8,4	209,0	294
3.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,45	171м
4.	Салат из капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО		**750**	**44,58**	**21,79**	**89,76**	**733,5**	

2 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп вермишелевый	200	2,9	2,8	22,3	126,0	103м
2.	Жаркое 40\80	120	17,6	18,11	27,12	342,0	259м
3.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
7	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
ИТОГО		**730**	**26,89**	**28,06**	**107,98**	**792,3**	

2 неделя
четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Борщ	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,5	309м
3.	Тефтели в соусе	90	9,0	15,8	11,5	224,2	279\331
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
.							
ИТОГО		**740**	**21,7**	**28,7**	**90,63**	**707,5**	

2 неделя
пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп гороховый	200	3,6	6,0	14,8	127,6	102м
2.	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,6	243,6	302м,
3.	Гуляш из свинины 45\45	90	9,6	25,39	2,8	278,1	260м
4.	Салат из белокачан.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО		**750**	**26,0**	**40,0**	**76,2**	**768,3**	

Заведующий столовой: Л.А. Быкадорова