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

Основное меню рационов питания
горячий обед
для обучающихся 5 – 11 классов (12 лет и старше)
из малообеспеченных семей
МБОУ СОШ № 2 и филиала МБОУ СОШ № 2 Крюковская ООШ

Составлено на основании «Сборника 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.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День N 1					
	Обед:					
103м	Суп вермишелевый	250	4,0	4,0	27,88	163,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
№376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	**500**	**7,95**	**4,5**	**44,91**	**248,0**
	День N 2					
	Обед:					
289м	Рагу из курицы	250	18,3	15,22	21,72	297,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	ИТОГО:	**500**	**22,97**	**15,81**	**54,83**	**454,44**
	День N 3					
102м	Суп гороховый	250	7,25	6,0	29,75	202,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	**500**	**11,2**	**6,5**	**45,79**	**286,5**
	День N 4					
	Обед:					
№312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
279	Тефтеля свиная	100	5,7	13,18	9,5	182,5
73	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,73	80,3
	ИТОГО:	**650**	**16,04**	**24,5**	**78,5**	**603,0**
	День №5					

	Обед:					
101м	Суп рисовый	250	7,25	6,13	28,88	199,63
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	ИТОГО:	**500**	**11,86**	**6,72**	**61,99**	**356,13**
	День 6					
82	Борщ	250	4,37	9,0	19,5	176,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	**500**	**8,32**	**9,5**	**35,54**	**261,0**
	День N 7					
309	Макароны отварные	200	7,36	6,03	35,25	224,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
260	Гуляш из свинины	100	10,6	24,4	4,9	281,6
73	Икра кабачковая	100	1,64	4,31	8,73	80,3
	ИТОГО:	**650**	**24,21**	**34,83**	**81,93**	**743,8**
	День8					
№102м	Суп с фасолью	250	7,25	6,0	29,75	202,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0
	ИТОГО:	**500**	**11,2**	**6,5**	**45,8**	**286,5**
	День N 9					
	Обед:					
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
376	Чай	200	0	0	15,0	60,0
288	Курица отварная	100	19,5	11,2	1,8	186,0
45	Салат из белокачан.капусты	100	0,93	2,15	5,08	43,4
	ИТОГО:	**650**	**28,47**	**21,05**	**50,17**	**496,9**
	День 10					
	Обед:					
№102М	Суп гороховый	250	7,25	6,0	29,75	202,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,04	24,5
349м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0
	ИТОГО:	**500**	**11,86**	**6,59**	**45,79**	**358,5**

Заведующий столовой: Л.А.Быкадорова