УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

_____ Е.В. Некоз

Приказ от 23.09.2026 г. №460

Основное меню
рационов питания для обучающихся из малообеспеченных семей
5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ
2026-2027 учебный год
(горячий обед)

Составлено на основании Сборников 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.

1 неделя

понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец
1.	Борщ со сметаной	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Котлета	100	12,89	31,89	13,0	391,0	268м
3.	Макароны	180,0	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
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	соус томат	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993
7	Чай	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		**810**	**25,61**	**46,52**	**79,41**	**838,6**	

1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции ,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**

1.	Суп с клецками	250	5,4	4,75	40,75	227,5	108
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312
3.	Рыба,припущенная с овощами 70\30	100	22,0	8,9	0,9	172,0	229
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	349м
8	салат из капусты свеж.	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
ИТОГО:		**880**	**36,44**	**23,28**	**105,8**	**779,4**	

1 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Рассольник	250	3,63	5,75	25,88	170,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе 70\30	100	27,4	4,89	0,9	156,0	290,330
3.	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,0	251,6	304
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	349
7	винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67
ИТОГО		**880**	**40,85**	**27,74**	**111,25**	**857,37**	

1 неделя
четверг

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с фрикадел.	300	12,7	22,8	26,0	360,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	130	9,05	10,4	23,8	225,0	208м

3.	Молоко сгущен.	20	1,5	2,55	16,8	96,15	
4.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
ИТОГО:		**800**	**28,14**	**36,79**	**103,72**	**858,4**	

1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с рисом	250	2,88	3,5	26,0	146,25	101м
2.	Курица в томат-сметан.соусе 70\30	100	14,85	12,0	6,36	193,0	290\331
3.	Каша пшённая	180	5,02	6,0	28,73	189,0	303
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
8.	салат свекол.	100	1,75	8,67	9,93	124,8	52
ИТОГО:		**880**	**28,54**	**30,79**	**104,21**	**807,84**	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	250	3,13	5,88	23,5	159,0	98м
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312м
3.	Бефстроганов 50\50	100	15,2	23,1	5,12	290,0	250м

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	кукуруза консервир.	100	2,0	0,0	11,0	52,0	306
7	Компот	200	0.66	0.09	32.07	132,0	349
ИТОГО:		**880**	**28,0**	**35,36**	**97,34**	**820,5**	

2 неделя
вторник

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп фасолевый	250	7,3	6,0	29,8	202,5	103м
2.	Котлета из птицы	100	31,33	7,78	9,33	232,5	294
3.	Каша пшеничная	180	8,55	10,01	50,08	324,6	171м
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 из свеж.капусты	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		880	51,88	51,88	111,7	902,7	

2 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп вермишелевый	300	5,8	6,0	28,2	190,0	102м
2.	Жаркое 40\80	120	17,6	18,11	27,12	342,0	259м
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	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м

	сухофруктов						
7	винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67
	печенье Ювелир	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
ИТОГО:		**810**	**31,64**	**41,96**	**122,56**	**996,0**	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Борщ со смет	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Тефтели в соусе	100	7,0	15,78	10,56	212,3	279\331
3.	Макароны	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
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	349
7	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
ИТОГО:		**880**	**21,48**	29,54	112,8	**802,6**	

2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп гороховый	250	3,0	7,63	18,25	153,67	102
2.	Каша гречневая	180	5,5	6,0	24,63	174,6	302м,
3.	Гуляш из свинины 50\50	100	10,64	28,19	2,89	309,0	260м
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.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	салат из капусты свеж.	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45
ИТОГО:		**880**	**23,84**	**45,6**	**68,35**	**780,44**	

Заведующий столовой: Л.А. Быкадорова