

Утверждаю:
 /М.Н.Гущина/
 Директор школы
 Приказ от 18.02.2026 года № 11-УВ



**Примерное 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
 (завтрак, обед)
 для обеспечения питанием детей 7-11 лет в ЛДП при МБОУ ТР Скворцовская СОШ Торопецкого района**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	48
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						556,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,88	4,05	10,39	93,6	103
	Плов из птицы	80/130	20,3	17,00	35,69	377	304
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за обед						798,76	
Итого за день:						1354,9	

Итого за обед						789,45	
Итого за день:						1326,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша «Дружба»	200/10	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						469,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	100,8	82
	Жаркое по-домашнему	90/150	17,21	4,67	13,72	265	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за обед						803,6	
Итого за день:						1273,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	
Итого за завтрак						577,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203

	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Итого за обед					776,65	
	Итого за день:					1353,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	48
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						556,14	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	16,9	16,56	26,26	321,51	204
	Голубцы ленивые	200	21,25	20,75	10	312,5	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
Итого за обед						911,55	
Итого за день:						1467,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/9	7,85	10,1	49,4	320	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	136,5	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						563,5	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	100,8	82
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п

Итого за обед							798,16
Итого за день:							1361,66

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша «Дружба»	200/10	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						469,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	16,9	16,56	26,26	321,51	204
	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
Итого за обед						940,24	
Итого за день:						1409,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Макароны отварные с сахаром	200/13	12,1	10,1	34	275	204
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Бутерброд с повидлом	55	2,48	3,92	13,86	155,22	6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						537,22	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	304
	Котлета рыбная	120	30,4	10,8	71,52	350	510

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 12							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	
Итого за завтрак						577,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
Итого за обед						776,65	
Итого за день:						1353,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 13							
Завтрак	Каша «Дружба»	200/10	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						469,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	16,9	16,56	26,26	321,51	204
	Голубцы ленивые	200	21,25	20,75	10	312,5	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
Итого за обед						911,55	
Итого за день:						1381,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 14							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/9	7,85	10,1	49,4	320	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	136,5	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак						563,5	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	100,8	82
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за обед						798,16	
Итого за день:						1361,66	

