

«Согласовано»
Директор МБОУ СШ № _____

«_____» _____ 2025 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

_____ Н. В. Фролова

«_____» _____ 2025 года

**Примерное двухнедельное меню двухразового питания
для детей из многодетных семей
за 2025 год
на основании сборника рецептур для школьного питания
Уфа 2021 года**

Меню приготавливаемых блюд для детей из многодетных

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена
неделя: 1 день1: понедельник			
Завтрак			
208	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	21.14
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
пр	Йогурт фруктовый	95	40.30
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5.99
пр	Мучное или кондитерское изделия	30	6.81
	Итого	510	77.08
Обед			
65	Суп лапша куриная	200	9.75
97	Филе куриное тушеное в соусе томатном40/50	90	41.70
183	Рис отварной	150	12.30
300	Компот из сухофруктов	200	7.73
1.6	Хлеб ржаной	30	2.76
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
	Итого	695	77.08
	Итого за день		

неделя: 1 день2: вторник

Завтрак

234	Омлет натуральный	115	41.30
1.5	Хлеб пшеничный	35	3.88
300	Чай с сахаром	200	3.52
пр	Фрукт	100	14.75
пр	Кондитерское изделия	60	13.63
	Итого	510	77.08
Обед			
62	Щи из св.капусты с картофелем	200	12.75
158	Плов с мясом	220	44.30
ПР	Овощи порционные	60	6.30
300	Компот плодово-ягодный	200	7.09
1.6	Хлеб ржаной	30	2.76

1.5	Хлеб пшеничный	35	3.88
	Итого	745	77.08
	Итого за день		

неделя: 1 день3: среда

Завтрак

208	Каша молочная пшеничная	200	29.11
1.5	Бутерброт с сыром 30/15	45	27.42
пр	Фрукт	100	17.03
300	Чай с сахаром	200	3.52
	Итого	545	77.08

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12.75
158	Рыба под маринадом	90	36.12
146	Картофельное пюре	150	14.88
300	Компот из сухофруктов	200	7.73
1.6	Хлеб ржаной	30	2.76
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
	Итого	695	77.08
	Итого за день		

неделя: 1 день4: четверг

Завтрак

96	Филе куриное в сливочном соусе	90	52.35
183	Рис отварной	180	18.37
300	Чай с сахаром	200	3.52
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
	Итого	495	77.08

Обед

пр	Овощи порционные	60	7.00
55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	220	16.25
107	Биточек мясной "нежный" в томатном соусе	90	32.13
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11.49
300	Компот из св/м ягод	200	7.73
1.6	Хлеб ржаной	35	2.48
	Итого	755	77.08
	Итого за день		

неделя: 1 день5: пятница

Завтрак

110	Тефтели в томатном соусе	100	42.13
-----	--------------------------	-----	-------

227	Рожки отварные	150	14.61
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
300	Чай с сахаром	200	3.52
пр	Кондитерское изделия	60	13.98
	Итого	535	77.08
Обед			
65	Рассольник "Ленинградский"	250	12.11
259	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	220	55.40
300	Компот плодово-ягодный	200	7.09
1.6	Хлеб ржаной	25	2.48
	Итого	695	77.08
	Итого за день		

неделя: 2 день6: понедельник

Завтрак

208	Каша молочная рисовая с м/с	150	21.14
1.5	Мучное или кондитерское изделия	50	12.12
300	Чай с сахаром	200	3.52
пр	Пудинг нежный	100	40.30
	Итого	500	77.08

Обед

62	Щи из св.капусты с картофелем	220	14.03
107	Фрикадельки в томатном соусе	90	41.85
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11.49
311	Напиток лимонный	200	7.23
1.6	Хлеб ржаной	35	2.48
	Итого	695	77.08
	Итого за день		

неделя: 2 день7: вторник

Завтрак

241	Сырники с молочным соусом (100/30)	130	37.27
пр	Кондитерское изделия	50	12.86
300	Чай с сахаром	200	3.52
пр	Фрукт	120	23.43
	Итого	500	77.08

Обед

55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	220	16.25
7.10	Гуляш из мяса 35/55	90	45.64
227	Макароны отварные	150	9.19
300	Чай с сахаром	200	3.52

1.6	Хлеб ржаной	35	2.48
	Итого	695	77.08
	Итого за день		

неделя: 2 день8: среда

Завтрак

110	Ёжик аппетитный в соусе	90	49.01
227	Рожки отварные	180	17.53
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5.99
1.5	Хлеб пшеничный	40	4.55
	Итого	515	77.08

Обед

56	Суп с макаронными изделиями	210	12.25
96	Икра кабачковая	60	7.20
158	Плов с мясом	220	44.30
300	Компот из сухофруктов	200	7.73
1.6	Хлеб ржаной	30	2.76
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
	Итого	745	77.08
	Итого за день		

неделя: 2 день9: четверг

Завтрак

258	Оладьи со сгущенным молоком 110/40	150	37.45
пр	Фрукт	100	23.25
пр	Кондитерское изделия	50	12.86
300	Чай с сахаром	200	3.52
	Итого	500	77.08

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12.75
108	Котлета мясная в томатном соусе	90	39.96
183	Рис отварной	180	18.37
300	Чай с сахаром	200	3.52
1.6	Хлеб ржаной	25	2.48
	Итого	695	77.08
	Итого за день		

неделя: 2 день 10: пятница

Завтрак

227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11.49
136	Биточек куриный в соусе	100	47.21

300	Чай с сахаром	200	3.52
ПР	Кондитерское изделия	20	12.02
1.5	Хлеб пшеничный	25	2.84
	Итого	495	77.08
Обед			
65	Рассольник "Ленинградский"	230	10.81
110	Филе куриное в панировке	90	51.08
227	Макароны отварные	150	9.19
300	Чай с сахаром	200	3.52
1.6	Хлеб ржаной	25	2.48
	Итого	695	77.08
	Итого за день		
	Итого за 10 дней:		
	Итого в среднем за день :		

ix семей

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	

9.50	14.98	11.47	215.55
2.37	0.3	14.49	70.14
1.61	0.12	16.20	73.60
0.1	0	20.2	81.2
1.82	0.41	4.64	29.51
15.41	15.80	67.00	470.00

6.40	8.00	30.70	220.40
7.32	8.24	7.10	131.84
4.93	6.80	18.01	152.93
0.1	0	20.2	81.2
1.98	0.36	10.02	51.24
2.37	0.3	14.49	70.14
23.10	23.70	100.52	707.75
38.50	39.50	167.52	1177.75

10.18	8.82	8.00	152.10
2.37	0.3	14.49	70.14
0.1	0	20.2	81.2
0.84	0.19	2.14	13.62
1.92	6.50	22.17	154.86
15.41	15.81	67.00	471.92

5.80	4.30	27.80	173.1
10.35	17.74	13.89	257.12
2.4	0.9	17.1	83.4
0.2	0.1	17.2	70
1.98	0.36	10.02	51.24

2.37	0.3	14.49	70.14
23.10	23.70	100.50	705.00
38.51	39.51	167.50	1176.92

12.31	15.42	30.53	310.17
2.29	0.22	14.49	67.28
0.70	0.16	1.79	11.35
0.1	0	20.2	81.2
15	16	67	470

6.25	9.70	18.80	187.50
7.65	10.88	15.52	187.89
4.75	2.46	21.47	127.03
0.1	0	20.2	81.2
1.98	0.36	10.02	51.24
2.37	0.3	14.49	70.14
23.10	23.70	100.50	705.00
38.5	39.5	167.5	1175.0

7.02	7.34	7.10	122.54
5.91	8.16	25.21	197.92
0.1	0	20.2	81.2
2.37	0.3	14.49	70.14
15.40	15.80	67.00	471.80

2.4	0.9	17.1	83.4
2	9.4	17.8	163.8
9.49	5.35	13.97	142.02
7.13	7.69	21.41	183.34
0.1	0	20.2	81.2
1.98	0.36	10.02	51.24
23.10	23.70	100.50	705.00
38.50	39.50	167.50	1176.80

6.68	2.82	8.70	72.90
------	------	------	-------

4.33	6.18	11.44	130.90
2.37	0.3	14.49	70.14
0.1	0	20.2	81.2
1.92	6.50	12.17	114.86
15.40	15.80	67.00	470.00

7.3	7.4	27.8	207
13.62	15.84	45.48	376.76
0.2	0.1	17.2	70
1.98	0.36	10.02	51.24
23.10	23.70	100.50	705.00
38.50	39.50	167.50	1175.00

9.50	12.70	16.11	216.72
2.37	0.3	14.49	70.14
0.1	0	20.2	81.2
3.42	2.80	16.20	101.94
15.39	15.80	67.00	470.00
6.38	7.73	30.58	215.41
7.41	7.82	21.29	185.18
7.13	7.69	21.41	183.34
0.2	0.1	17.2	70
1.98	0.36	10.02	51.24
23.10	23.70	100.50	705.17
38.49	39.50	167.49	1175.17

12.14	13.88	23.70	266.40
1.62	1.58	19.17	97.43
0.10	0.00	20.20	81.20
1.54	0.34	3.93	24.97
15.40	15.80	67.00	470.00

2	9.4	17.8	163.8
12.35	8.07	22.15	227.96
6.67	5.87	25.33	180.80
0.10	0.00	20.20	81.20

1.98	0.36	10.02	51.24
23.10	23.70	95.50	705.00
38.50	39.50	162.50	1175.00

7.74	8.08	18.59	161.58
5.19	7.42	13.73	157.08
0.1	0	20.2	81.2
2.37	0.3	14.49	70.14
15.40	15.80	67.00	470.00

4.28	4	26.8	157.32
4.02	1.34	15.10	88.54
10.35	17.74	13.89	257.12
0.1	0	20.2	81.2
1.98	0.36	10.02	51.24
2.37	0.3	14.49	70.14
23.10	23.74	100.50	705.56
38.50	39.54	167.50	1175.56

12.28	13.91	24.06	268.67
1.40	0.31	3.57	22.70
1.62	1.58	19.17	97.43
0.1	0	20.2	81.2
15.40	15.80	67.00	470.00

8.25	9.70	31.80	247.50
6.86	5.48	13.27	127.20
5.91	8.16	25.21	197.92
0.1	0	20.2	81.2
1.98	0.36	10.02	51.24
23.10	23.70	100.50	705.06
38.50	39.50	167.50	1,175.06

7.13	7.69	21.41	183.34
4.00	4.81	8.90	94.89

0.1	0	20.2	81.2
1.80	3.00	2.00	42.20
2.37	0.3	14.49	70.14
15.40	15.80	67.00	471.77

6.716	6.808	25.576	190.44
7.64	10.67	19.37	201.33
6.67	5.87	25.33	180.80
0.1	0	20.2	81.2
1.98	0.36	10.02	51.24
23.10	23.70	100.50	705.01
38.50	39.50	167.50	1176.78
384.99	395.06	1670.02	11759.04
38.50	39.51	167.00	1175.90