

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор  
 МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»  
 Н.А. Морозова  
 приказ от 29.08.2025 № 198

**Примерное двухнедельное меню питания для детей из многодетных семей, для детей участников специальной военной операции  
 2025-2026 учебный год**

(Сборник рецептов блюд и типового меню для организации питания детей в образовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
<b>1 неделя понедельник</b>							
1.	Суп-харчо с гречками	250	18,2	17,18	51	431,42	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	18
4.	Банан	100	2,3	0,8	20,6	92,8	22
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>21,8</b>	<b>20,68</b>	<b>96</b>	<b>657,32</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>1 неделя вторник</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Лапшевник с творогом	250	19,75	11,74	38,63	339,18	12
2.	Булочка школьная	100	5,07	4,28	18,95	134,6	16
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	17,6	121,2	19
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>29,42</b>	<b>19,62</b>	<b>75,18</b>	<b>594,98</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>1 неделя среда</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Гуляш из свинины	100	10,62	17,87	5,53	225,43	6
2.	Гречка отварная с овощами	180	9,46	3,9	24,25	169,94	8
3.	Огурец в нарезке	60	0,84	0,17	2,5	14,89	15
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	20

5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	<b>18</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>25,22</b>	<b>22,24</b>	<b>72,78</b>	<b>592,16</b>	
<b>Завтрак 1 неделя четверг</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Курица отварная	100	11,11	11	15,44	205,2	<b>4</b>
2.	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,64	6,91	30,03	204,87	<b>7</b>
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	<b>14</b>
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>20</b>
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	<b>17</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>22,35</b>	<b>24,31</b>	<b>78,87</b>	<b>623,67</b>	
<b>Завтрак 1 неделя пятница</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Борщ с капустой	250	14,38	16,25	32	331,77	<b>10</b>
2.	Ромашка с повидлом	70	5,07	4,28	18,95	134,6	<b>16</b>
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	<b>18</b>
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	<b>21</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>21,55</b>	<b>22,13</b>	<b>87,45</b>	<b>635,17</b>	
<b>Завтрак 2 неделя понедельник</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Суп-харчо с гречкой	250	18,2	17,18	51	431,42	<b>2</b>
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	<b>13</b>
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	<b>18</b>
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	<b>21</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>21,1</b>	<b>21,48</b>	<b>92,1</b>	<b>646,12</b>	
<b>Завтрак 2 неделя вторник</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Котлета из свинины	100	12,78	9,3	8,7	169,62	<b>5</b>
2.	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,64	6,91	30,03	204,87	<b>7</b>
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	<b>14</b>
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>20</b>
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	<b>17</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>24,02</b>	<b>22,61</b>	<b>72,13</b>	<b>588,09</b>	
<b>Завтрак</b>							

<b>2 неделя среда</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Плов с курицей	200	17,18	15,76	39,06	366,8	<b>3</b>
2.	Салат из свеклы отварной	100	1	3,38	5,75	57,42	<b>13</b>
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>20</b>
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	<b>18</b>
		<b>550</b>	<b>22,48</b>	<b>19,44</b>	<b>85,31</b>	<b>606,12</b>	
<b>Завтрак 2 неделя четверг</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Рыба тушенная в томате с овощами	100	10,6	9,1	6	148,3	<b>1</b>
2.	Картофель отварной	180	3,84	6,24	34,56	209,76	<b>9</b>
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	<b>14</b>
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>20</b>
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	<b>17</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>20,04</b>	<b>21,74</b>	<b>73,96</b>	<b>571,66</b>	
<b>Завтрак 2 неделя пятница</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ ТК</b>
1.	Лапша домашняя куриная	250	14,63	13,49	24	275,93	<b>11</b>
2.	Ромашка с повидлом	70	5,07	4,28	18,95	134,6	<b>16</b>
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	5	19,8	81,2	<b>18</b>
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	<b>21</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>21,8</b>	<b>24,37</b>	<b>79,45</b>	<b>624,33</b>	