


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

## Примерное двухнедельное меню питания для детей 5-11 классов 2025-2026 учебный год

(Сборник рецептур 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 картофельный с курицей	200	14,5	13	27,6	285,4	1
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	12
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>18,8</b>	<b>13,3</b>	<b>67,5</b>	<b>467,3</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>1 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.	Суп картофельный с крупой	200	7,08	6,08	17,23	151,96	2
2.	Булочка школьная	50	3,07	3,28	15,95	105,6	10
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
4	Чай с сахаром	200	0,22	0	7,22	29,76	13
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>14,17</b>	<b>9,66</b>	<b>61,1</b>	<b>388,02</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>1 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.	Гуляш из свинины	70	9,56	16,08	4,98	202,88	4
2.	Гречка отварная с овощами	150	8,35	3,4	21,4	149,6	8
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	12
<b>ИТОГО</b>		<b>470</b>	<b>22,21</b>	<b>19,78</b>	<b>66,88</b>	<b>534,38</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>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.	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	7
2.	Сосиска отварная	50	9,12	3,2	1,4	70,88	6
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	8
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
5.	Чай с сахаром	200	0,22	0	7,22	29,76	13
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>19,44</b>	<b>15,7</b>	<b>62,02</b>	<b>467,14</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	200	8,8	7,2	11	144	4
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0	22	90,2	12
4.	Ромашка	50	3,07	3,28	15,95	105,6	10
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>16,22</b>	<b>10,78</b>	<b>69,65</b>	<b>440,5</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 картофельный с курицей	200	14,5	13	27,6	285,4	1
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	12
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>18,8</b>	<b>13,3</b>	<b>67,5</b>	<b>467,3</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.	Суп картофельный с крупой	200	7,08	6,08	17,23	151,96	2
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	11
3.	Чай с сахаром	200	0,22	0	7,22	29,76	13
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>11,1</b>	<b>6,38</b>	<b>45,15</b>	<b>282,42</b>	
<b>Завтрак 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	150	14,6	13,4	33,2	311,8	5
2.	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,9	9

	отварной						
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>11</b>
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>460</b>	<b>19,7</b>	<b>16,4</b>	<b>78,3</b>	<b>539,6</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.	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	<b>7</b>
2.	Сосиска отварная	50	9,12	3,2	1,4	70,88	<b>6</b>
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	<b>8</b>
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>11</b>
	Чай с сахаром	200	0,22	0	7,22	29,76	<b>13</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>19,44</b>	<b>15,7</b>	<b>62,02</b>	<b>467,14</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	200	11,7	10,79	19,2	220,71	<b>3</b>
2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	<b>11</b>
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	7,22	29,76	<b>12</b>
4.	Ромашка	50	3,07	3,28	15,95	105,6	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>18,79</b>	<b>14,37</b>	<b>63,07</b>	<b>456,77</b>	

