Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
им.В.Я. Прошкина с.Шугурово
_____ Кротова Л.К.
Приказ № 153 от 28.08.2026

Примерное двухнедельное (10-дневное) меню

МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово

Сосновоборского района Пензенской области

для организации питания детей в возрасте от 12 до 18 лет

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
182	Каша пшенная жидкая молочная	280	10,61	6,39	62,63	359,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	14,89	136,00
15	Сыр (порциями)	13	3,78	3,25	-	39,00
	Всего за завтрак	**553**	**18,00**	**20,90**	**92,52**	**594,96**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	6,25	11,47	107,32
111	Суп с макаронными изделиями	230	2,86	6,10	15,60	140,40
291	Плов из птицы	265	24,41	15,08	51,46	399,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	8,76	91,96
	Всего за обед	**820**	**31,48**	**27,96**	**119,30**	**872,22**
	Всего за день	**1332**	**49,48**	**48,86**	**211,82**	**1467,18**

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	280	6,15	6,96	23,48	182,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Печенье сдобное	56	4,56	8,16	41,76	213,60
15	Сыр (порциями)	13	3,77	3,25	-	46,80
	Всего за завтрак	**553**	**18,56**	**21,91**	**82,82**	**561,78**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
24	Салат из помидоров и огурцов	100	3,06	6,08	3,65	70,70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,64	3,34	18,47	127,20
294	Котлеты рубленные из птицы	100	10,43	12,31	12,51	202,50
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	150	7,12	6,40	11,74	121,72
350	Кисель из ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94
	Всего за обед	**850**	**27,04**	**28,91**	**114,63**	**817,66**
	Всего за день	**1360**	**45,6**	**50,82**	**197,45**	**1379,44**

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	270	10,68	16,87	61,21	439,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
223	Запеканка из творога	70	10,23	7,74	19,60	189,00
15	Сыр (порциями)	13	3,77	3,25	-	46,80
	Всего за завтрак	**513**	**24,75**	**27,88**	**95,81**	**735,51**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	10,04	7,29	125,10
54-20С	Суп картофельный с рыбой	300	10,06	3,12	17,52	138,46
290	Птица тушеная в соусе	100	9,94	10,12	13,51	153,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,69	30,88	143,69
	Всего за обед	**930**	**31,65**	**29,41**	**116,14**	**824,39**
	Всего за день	**1483**	**56,40**	**57,29**	**211,95**	**1559,90**

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-16к	Каша «Дружба»	280	7,24	7,95	33,03	231,43
379	Напиток кофейный на молоке	200	4,60	3,67	15,60	143,20
2	Бутерброд с повидлом *или* джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
15	Сыр (порциями)	13	3,77	3,25	-	46,80
	Всего за завтрак	**548**	**18,01**	**18,74**	**76,46**	**577,43**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,02	5,09	11,98	107,25
278	Тефтели мясные паровые	100	11,66	13,45	11,22	215,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	1,84	46,37	292,50
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	**840**	**27,50**	**27,09**	**121,78**	**899,46**
	Всего за день	**1340**	**45,51**	**45,83**	**198,24**	**1476,89**

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
181	Каша молочная из манной крупы жидкая	280	8,14	14,29	43,17	334,66
378	Чай с молоком	200	2,57	1,80	21,20	81,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	7,29	6,91	22,90	183,00
	Всего за завтрак	**550**	**18,00**	**23,00**	**87,27**	**598,66**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	300	6,70	7,44	18,22	165,54
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	9,80	105,00
312	Картофельное пюре	180	5,60	8,75	37,29	250,34
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	110,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	**850**	**27,11**	**28,05**	**124,22**	**838,88**
	Всего за день	**1350**	**45,11**	**51,05**	**211,49**	**1437,54**

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
182	Каша пшенная жидкая молочная	250	7,08	4,26	39,08	245,72
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	136,00
ПР	Печенье сдобное	40	11,00	6,20	19,65	140,20
	Всего за завтрак	**550**	**21,75**	**21,72**	**96,27**	**583,92**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	4,02	7,35	68,57
54-1с	Щи из свежей капусты	300	10,1	10,12	14,08	165,96
278	Тефтели	100	8,91	8,75	10,25	151,00
304	Рис отварной	180	4,39	5,97	52,84	258,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	**930**	**27,02**	**29,43**	**124,22**	**818,74**
	Всего за день	**1480**	**48,77**	**51,15**	**220,49**	**1402,66**

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
181	Каша молочная из манной крупы жидкая	250	7,28	12,76	38,55	298,82
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	Бутерброд с джемом *или* повидлом	55	2,40	3,87	17,83	156,00
ПР	Вафли	45	7,65	4,97	17,36	225,90
	Всего за завтрак	**550**	**21,41**	**25,14**	**91,32**	**799,32**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	10,04	7,29	125,10
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00
290	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	13,51	153,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	6,50	41,22	260,00
350	Кисель из ягод	200	0,15	0,08	24,49	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	850	**27,29**	**32,26**	**119,27**	**861,66**
	Всего за день	1400	**48,70**	**57,40**	**210,59**	**1660,98**

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,89	15,62	56,67	407,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
223	Запеканка из творога	70	10,23	7,74	19,60	189,00
	Всего за завтрак	**520**	**20,19**	**23,38**	**91,27**	**656,14**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	6,25	6,47	87,37
54-8с	Суп гороховый	300	10,02	6,90	24,42	199,72
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	9,80	105,00
312	Картофельное пюре	180	5,32	9,75	35,37	250,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	**930**	**29,27**	**28,42**	**115,76**	**817,45**
	Всего за день	**1450**	**49,46**	**51,80**	**207,03**	**1473,59**

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	6,82	12,33	48,76	334,09
379	Напиток кофейный на молоке	200	4,60	3,67	28,20	137,20
ПР	Кекс	90	9,50	8,75	41,41	311,00
	Всего за завтрак	**540**	**20,37**	**23,76**	**114,47**	**755,56**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
62	Салат из моркови с сахаром	100	0,23	1,59	13,48	99,68
54-20С	Суп картофельный с рыбой	300	10,06	3,12	17,52	138,46
294	Котлеты рубленные из птицы	100	10,43	12,31	12,51	202,50
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	180	5,61	9,61	10,38	150,78
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	**930**	**29,79**	**27,27**	**110,60**	**839,17**
	Всего за день	**1470**	**50,71**	**52,02**	**228,97**	**1621,46**

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,69	8,72	29,34	228,48
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
223	Запеканка из творога	70	10,23	7,74	19,60	189,00
	Всего за завтрак	**570**	**18,05**	**16,48**	**64,14**	**479,48**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
20	Салат свежих огурцов	100	1,75	4,02	7,35	68,57
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
278	Тефтели мясные паровые	100	11,66	13,45	11,22	137,27
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	226,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	110,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	**930**	**25,84**	**29,69**	**114,08**	**781,68**
	Всего за день	**1500**	**43,89**	**46,17**	**178,22**	**1261,16**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430252

Владелец Кротова Лидия Константиновна

Действителен С 15.04.2024 по 15.04.2025