



Директор МБОУ СПО «ИФУ»

2025 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова

2025 года

Примерное двухнедельное меню двухразового питания для детей

малообеспеченные, дети-сироты, ТЖС, ОВЗ за 2025 год

на основании сборника рецептов для школьного питания
Уфа 2021 года

Меню приготавливаемых блюд для детей (малообеспеченные, дети-сироты, ТЖС, ОВЗ)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день: понедельник							
Завтрак							
208	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	21,14	9,50	14,98	11,47	215,55
1.5	Хлеб пшеничный	36	3,76	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Йогурт фруктовый	95	40,30	1,61	0,12	16,20	73,60
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5,99	0,1	0	20,2	81,2
пр	Мучное или кондитерское изделия	30	6,81	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	510	78,00	15,41	15,80	67,00	470,00
Обед							
65	Суп лапша куриная	200	9,75	6,40	8,00	30,70	220,40
97	Филе куриное тушеное в соусе томатном 40/50	90	41,70	7,32	8,24	7,10	131,84
183	Рис отварной	150	12,30	4,93	6,80	18,01	152,93
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	707	78,00	23,10	23,70	100,52	707,75
	Итого за день			38,50	39,50	167,52	1177,75

неделя: 1 день: 2: вторник

Завтрак

234	Омлет натуральный	115	41,30	10,18	8,82	8,00	152,10
1.5	Хлеб пшеничный	46	4,80	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	14,75	0,84	0,19	2,14	13,62
пр	Кондитерское изделия	60	13,63	1,92	6,50	22,17	154,86
	Итого	521	78,00	15,41	15,81	67,00	471,92

Обед

62	Щи из св.капусты с картофелем	200	12,75	5,80	4,30	27,80	173,1
158	Плов с мясом	220	44,30	10,35	17,74	13,89	257,12
ПР	Овощи порционные	60	6,30	2,4	0,9	17,1	83,4
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	40	4,16	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	757	78,00	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день			38,51	39,51	167,50	1176,92

неделя: 1 день: 3: среда

Завтрак

208	Каша молочная пшениная	200	29,11	12,31	15,42	30,53	310,17
1.5	Бутерброт с сыром 36/20	56	28,34	2,29	0,22	14,49	67,28
пр	Фрукт	100	17,03	0,70	0,16	1,79	11,35
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
	Итого	556	78,00	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55 -	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	6,25	9,70	18,80	187,50
158	Рыба под маринадом	90	36,12	7,65	10,88	15,52	187,89
146	Картофельное пюре	150	14,88	4,75	2,46	21,47	127,03
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	707	78,00	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день			38,5	39,5	167,5	1175,0

неделя: 1 день: 4: четверг

Завтрак

96	Филе куриное в сливочном соусе	90	52,35	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Рис отварной	180	18,37	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	36	3,76	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	506	78,00	15,40	15,80	67,00	471,80

Обед

пр	Овощи порционные	60	7,00	2,4	0,9	17,1	83,4
55	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
107	Биточек мясной "нежный" в томатном соусе	90	32,13	9,49	5,35	13,97	142,02
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	7,13	7,69	21,41	183,34
300	Компот из св/м ягод	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	40	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	760	78,00	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день			38,50	39,50	167,50	1176,80

неделя: 1 день: 5: пятница

Завтрак

110	Тефтели в томатном соусе	100	42,13	6,68	2,82	8,70	72,90
227	Рожки отварные	150	14,61	4,33	6,18	11,44	130,90
1.5	Хлеб пшеничный	36	3,76	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Кондитерское изделия	60	13,98	1,92	6,50	12,17	114,86
	Итого	546	78,00	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

65	Рассольник "Ленинградский"	250	12,11	7,3	7,4	27,8	207
259	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	220	55,40	13,62	15,84	45,48	376,76
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	707	78,00	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день			38,50	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2 день: понедельник
Завтрак

208	Каша молочная рисовая с м/с	200/10	28,58	11,13	12,06	24,09	247,61
1.5	Хлеб пшеничный	46	4,80	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Кондитерское изделия	30	15,63	0,96	3,25	6,09	57,43
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5,99	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	23,00	0,84	0,19	2,14	13,62
	Итого	580	78,00	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

62	Щи из св.капусты с картофелем	220	14,03	6,38	7,73	30,58	215,41
107	Фрикадельки в томатном соусе	90	41,85	7,41	7,82	21,29	185,18
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	7,13	7,69	21,41	183,34
311	Напиток лимонный	200	7,23	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	40	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	78,00	23,10	23,70	100,50	705,17
	Итого за день			38,50	39,50	167,50	1175,17

неделя: 2 день: 7: вторник
Завтрак

241	Сырники с молочным соусом (100/30)	130	37,27	12,14	13,88	23,70	266,40
пр	Кондитерское изделия	50	13,78	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
пр	Фрукт	120	23,43	1,54	0,34	3,93	24,97
	Итого	500	78,00	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
7.10	Гуляш из мяса 35/55	90	45,64	12,35	8,07	22,15	227,96
227	Макаронны отварные	150	9,19	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
1.6	Хлеб ржаной	40	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	78,00	23,10	23,70	95,50	705,00
	Итого за день			38,50	39,50	162,50	1175,00

неделя: 2 день: 8: среда

Завтрак

110	Ёжик аппетитный в соусе	90	49,01	7,74	8,08	18,59	161,58
227	Рожки отварные	180	17,53	5,19	7,42	13,73	157,08
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5,99	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	50	5,47	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	525	78,00	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

56	Суп с макаронными изделиями	210	12,25	4,28	4	26,8	157,32
96	Икра кабачковая	60	7,20	4,02	1,34	15,10	88,54
158	Плов с мясом	220	44,30	10,35	17,74	13,89	257,12
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	757	78,00	23,10	23,74	100,50	705,56
	Итого за день			38,50	39,54	167,50	1175,56

неделя: 2 день9: четверг
Завтрак

258	Оладьи со стуженным молоком 110/40	150	37,45	12,28	13,91	24,06	268,67
пр	Фрукт	100	23,25	1,40	0,31	3,57	22,70
пр	Кондитерское изделия	50	13,78	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
	Итого	500	78,00	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	8,25	9,70	31,80	247,50
108	Котлета мясная в томатном соусе	90	39,96	6,86	5,48	13,27	127,20
183	Рис отварной	180	18,37	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	707	78,00	23,10	23,70	100,50	705,06
				38,50	39,50	167,50	1 175,06

неделя: 2 день 10: пятница
Завтрак

227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	7,13	7,69	21,41	183,34
136	Биточек куриный в соусе	100	47,21	4,00	4,81	8,90	94,89
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
ПР	Кондитерское изделия	20	12,02	1,80	3,00	2,00	42,20
1.5	Хлеб пшеничный	36	3,76	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	506	78,00	15,40	15,80	67,00	471,77
Обед							
65 -	Рассольник "Ленинградский"	230	10,81	6,716	6,808	25,576	190,44
110	Филе куриное в панировке	90	51,08	7,64	10,67	19,37	201,33
227	Макаронны отварные	150	9,19	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	37	3,40	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого за день	707	78,00	23,10	23,70	100,50	705,01
	Итого за 10 дней:			38,50	39,50	167,50	1176,78
	Итого в среднем за день :			385,00	395,06	1670,03	11759,04
				38,50	39,51	167,00	1175,90