



Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
Красногорская СОШ №1 5- 11 классов на 2024/2025 год

Сборник рецептов блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки		Углевод	Калорийность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день						
139	250	Суп картофельный с вермишелью	3,25	2,50	21,00	120
140	100	Голень отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Макарон отварной	5,25	0,60	4,80	168
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты фрукт	1,6	5	10,0	90
			21,8	22,60	71,40	741
ВТОРНИК – 2 день						
112	250	Борщ из капусты	11	9,00	13,75	157,50
472	200	Гречка	8,9	11,9	43,4	315
423	100	Котлета пареная	18,2	10,4	13,80	222
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
			41,88	31,9	102,43	933,90
СРЕДА – 3 день						
138	250	Суп картофельный гороховый	8,50	5,50	3,50	165
303	90	Рыба	12,5	6,70	14,70	209
	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
103	100	Огурец консервирован	1,68	0,00	0,78	96
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
65	100	Фрукты				
			77,48	16,20	61,48	786
ЧЕТВЕРГ – 4 день						
		Щи из капусты	2,5	9,50	5,25	95
140	100	Курица отварная	9,0	13,9	10,5	153
66	200	Рис отварной	3,96	0,90	44,82	208,80
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10	90
			19,76	29,9	95,57	764,66
ПЯТНИЦА – 5 день						
122	250	Суп картофельный рисовый	4,3	4,2	17,10	110
28	100	Тефтели куриные	14,56	8,32	11,04	177,60
472	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
302	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
			24,74	16,52	77,12	633

Заведующая столовой

А.Г. Белоус



Красногорская СОШ №1
Романова

Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
Красногорская СОШ №1 5-11 классов на 2024/2025 год.

Сборник рецептов блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 6 день						
139	250	Суп картофельный с верм.	3,25	2,50	21,00	120
140	100	Голень отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Макарон отварной	6,3	0,72	41,76	201,60
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
			22,65	22,72	108,36	764,60
ВТОРНИК – 7 день						
110	250	Щи из капусты	2,5	9,5	5,25	95
472	200	Гречка отварная	8,9	1,9	43,4	350
423	100	Биточки паровые	9,0	13,9	10,5	153
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Винегрет	1,08	2,22	5,28	45
			24,18	38,12	89,53	818
СРЕДА – 8 день						
138	250	Суп картофельный горох.	8,50	5,50	3,5	165
403	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
	100	Рыба припущенная	12,5	6,70	14,7	209
103	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
65	100	фрукты				
			26,88	26,20	67,18	719,40
ЧЕТВЕРГ – 9 день						
122	250	Суп картофельный с рисом	4,3	4,2	17,1	110
423	100	Котлеты куриные	18,2	10,4	13,80	222
66	200	Рис отварной	3,96	0,90	44,82	208,80
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
103	100	Огурец консервирован	1,68	0,00	0,78	96
			30,84	16,10	101,50	846,80
ПЯТНИЦА – 10 день						
110	250	Борщ из капусты	11,00	9,00	13,75	157,50
140	100	Голень куриная отварная (или котлета)	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
408	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
			35,88	26,9	90,73	655,90

Заведующая столовой

А.Г. Белоус