

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области

А.Г.Нейман

«24» августа 2026 г.

Примерное десятидневное меню
обедов школьной столовой
для детей с 7-ми до 11-ти лет,
обучающихся в 1-ых – 4-ых классах
на осенне-зимний период
МКОУ ООШ г. Сосновка

2026 г.

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник
 Первая
 Осенне-зимнее
 С 7-ми до 11-ти лет

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Суп картофельный с бобовыми	65	200	5,41	3,26	22,81	151,00	0,15	0,06	3,45	28,37	31,28	1,65
Макаронные изделия отварные	227	180/5	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,88
Наггетсы куриные со сливочным маслом		80/10	12,34	15,81	12,54	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	399	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	18,00	0,80
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			27,89	24,15	108,91	794,21	0,32	0,11	7,45	67,43	76,85	4,89
ВТОРНИК												
Суп картофельный с рыбной консервой	87	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	0,00	7,29	36,24	37,88	1,01
Биточек мясной со сливочным маслом	99	90/5	13,98	12,42	11,88	217,00	0,05	0,10	0,26	29,42	24,27	1,26
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,60	32,66	1,04
Салат из белокачанной капусты	6	60	1,30	2,70	6,20	57,00	0,02	0,03	12,99	35,30	12,32	0,45
Компот из смеси сухофруктов	310	200	0,50	0,10	30,90	123,00	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			28,39	27,15	93,84	748,01	0,40	0,46	31,03	164,75	134,00	6,21

ДЕНЬ: Среда, четверг
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
СРЕДА												
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	55	190/10	1,60	4,32	7,04	77,00	0,05	0,05	9,61	32,50	15,89	0,58
Каша рисовая рассыпчатая	187	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом	136	84/6	13,50	19,30	13,90	286,00	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			22,34	28,80	88,40	724,21	0,22	0,20	9,96	72,13	85,64	4,41
ЧЕТВЕРГ												
Рассольник ленинградский со сметаной	56	190/10	1,92	4,00	12,56	98,00	0,06	0,05	5,37	18,43	18,54	0,69
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	0,38	35,60	32,66	1,04
Котлета рыбная со сливочным маслом	83	90/5	22,80	11,08	13,09	246,00	0,13	0,15	0,19	58,90	50,66	1,19
Напиток яблочный	320	200	0,10	0,10	24,00	94,00	0,01	0,00	1,00	4,15	1,95	0,54
Сок фруктовый пакетированный		200										
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			30,54	20,39	83,04	655,21	0,39	0,34	6,94	131,08	122,61	5,02

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ПЯТНИЦА												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	190/10	1,60	4,32	10,24	89,00	0,04	0,05	6,36	32,57	18,32	0,86
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
Биточек рубленый из птицы со сливочным маслом	136	84/6	13,50	19,30	13,90	286,00	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
Чай с лимоном и сахаром	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			28,54	30,90	93,10	802,21	0,48	0,33	7,83	86,31	221,11	9,67

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник

Вторая

Осенне-зимнее

С 7-ми до 11-ти лет

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Суп картофельный с бобовыми	65	200	5,41	3,26	22,81	151,00	0,15	0,06	3,45	28,37	31,28	1,65
Макаронные изделия с тертым сыром	229	200	11,44	17,00	36,55	353,00	0,08	0,10	0,14	211,58	19,40	1,01
Свежий огурец порционно		60	0,43	0,05	1,74	6,70	0,00	0,00	1,20	12,00	3,00	0,30
Сок фруктовый	399	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	18,00	0,80
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			20,92	20,99	94,66	679,91	0,32	0,19	8,79	279,95	90,48	5,32
ВТОРНИК												
Рассольник ленинградский со сметаной	56	190/10	1,92	4,00	12,56	98,00	0,06	0,05	5,37	18,43	18,54	0,69
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,60	32,66	1,04
Котлета руленая из птицы со сливочным маслом	136	84/6	13,50	19,30	13,90	286,00	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
Салат из свеклы с растительным маслом	25	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,01	0,02	1,41	24,65	14,02	0,90
Компот из смеси сухофруктов	310	200	0,50	0,10	30,90	123,00	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			22,64	33,41	95,75	793,21	0,38	0,49	17,62	126,67	112,52	6,69

ДЕНЬ: Среда, четверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
СРЕДА												
Суп картофельный с рыбной консервой	87	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	0,00	7,29	36,24	37,88	1,01
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	128	90/5	19,11	13,30	12,88	250,00	0,22	1,62	11,76	23,04	22,08	5,94
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			39,44	27,30	93,31	811,01	0,68	1,81	20,17	93,22	242,32	14,15
ЧЕТВЕРГ												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	190/10	1,60	4,32	10,24	89,00	0,04	0,05	6,36	32,57	18,32	0,86
Жаркое по-домашнему	98	180	18,20	18,20	17,60	312,00	0,10	0,14	2,44	27,49	44,51	3,40
Напиток яблочный	320	200	0,10	0,10	24,00	94,00	0,01	0,00	1,00	4,15	1,95	0,54
Сок фруктовый пакетированный		200										
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			22,54	23,10	65,20	572,21	0,22	0,22	9,80	78,21	83,58	6,36

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница
Вторая
Осенне-зимнее
С 7-ми до 11-ти лет

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ПЯТНИЦА												
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	55	190/10	1,60	4,32	7,04	77,00	0,05	0,05	9,61	32,50	15,89	0,58
Каша рисовая рассыпчатая	187	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
Гуляш из курицы	260	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,00	0,00	21,81	22,00	3,06
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,39	26,29	77,39	659,21	0,16	0,11	9,61	74,14	87,21	5,86
ВСЕГО каллорий						7239,40						

Примечание:

1. Все овощи и фрукты обрабатываются теплой, кипяченой водой;

2. Используется йодированная соль и хлеб с добавлением йодированной соли;

3. Проводится витаминизация 3-ех блюд;

4. Примерное меню составлено с использованием:

- " Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа 2021 г. в 2-ух частях ООО Фирма "Партнер";

При образовании экономии выделенных денежных ассигнований возможна выдача дополнительно: фруктовых соков пакетированных, фруктов (яблоко, банан, груша)