



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области
А.Г.Нейман
«24» августа 2026 г.

**Примерное десятидневное меню
школьной столовой
для детей с 7-ми до 11-ти лет,
для ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
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

ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

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												
Макаронные изделия с тертым сыром	229	150/30	10,30	15,30	32,90	318,00	0,07	0,09	0,13	190,42	17,46	0,91
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:			13,94	15,98	66,46	487,21	0,16	0,12	4,13	218,42	54,26	3,27
ВТОРНИК												
Тефтели из говядины с рисом и с соусом	110	60/30	6,90	10,10	8,70	156,00	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,60	32,66	1,04
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:			13,62	15,51	62,29	465,21	0,23	0,18	14,59	73,24	83,87	4,04

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

ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

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												
Пельмени отварные "Элитные" со сметаной	440	200/20	21,10	12,45	36,06	341,00	0,17	0,17	0,39	24,40	0,00	0,97
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:			24,74	13,13	69,62	510,21	0,26	0,20	4,39	52,40	36,80	3,33
ЧЕТВЕРГ												
Котлета рубленая 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
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,60	32,66	1,04
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:			20,22	24,71	67,49	595,21	0,27	0,23	14,73	83,40	89,89	5,01

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

ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

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												
Макаронные изделия отварные "Спагетти"	227	150/5	5,45	3,69	33,51	195,00	0,07	0,02	0,00	9,27	7,35	0,74
Наггетсы куриные со сливочным маслом	1	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:			21,43	20,18	79,61	605,21	0,16	0,05	4,00	37,27	44,15	3,10

ДЕНЬ:

Понедельник, вторник

ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

НЕДЕЛЯ:

Вторая

СЕЗОН:

Осенне-зимнее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 7-ми до 11-ти лет

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												
Пельмени отварные "Элитные" со сметаной	440	200/20	21,10	12,45	36,06	341,00	0,17	0,17	0,39	24,40	0,00	0,97
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:			24,74	13,13	69,62	510,21	0,26	0,20	4,39	52,40	36,80	3,33
ВТОРНИК												
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,60	32,66	1,04
Тефтели из говядины с рисом и с соусом	110	60/30	6,90	10,10	8,70	156,00	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
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:			13,62	15,51	62,29	465,21	0,23	0,18	14,59	73,24	83,87	4,04

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

ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

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												
Макаронные изделия тертым сыром	229	150/30	10,30	15,30	32,90	318,00	0,07	0,09	0,13	190,42	17,46	0,91
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:			13,94	15,98	66,46	487,21	0,16	0,12	4,13	218,42	54,26	3,27
ЧЕТВЕРГ												
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 рубленая 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
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:			20,22	24,71	67,49	595,21	0,27	0,23	14,73	83,40	89,89	5,01

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

ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

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	Са	Mg	Fe
ПЯТНИЦА												
Макаронные изделия отварные "Спагетти"	227	150/5	5,45	3,69	33,51	195,00	0,07	0,02	0,00	9,27	7,35	0,74
Наггетсы куриные со сливочным маслом	1	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:			21,43	20,18	79,61	605,21	0,16	0,05	4,00	37,27	44,15	3,10
ВСЕГО каллорий						5326,10						

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)