

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ

г. Сосновка Вятскополянского района

Кировской области

А.Г.Нейман

«24» августа 2026 г.

Примерное платное десятидневное меню
школьной столовой
для детей с 12-ти лет и старше
на осенне-зимний период
МКОУ ООШ г. Сосновка

2026 г.

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник
Первая
Осенне-зимнее
С 12-ти лет и старше

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (ПЛАТНЫЕ)

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	250	7,30	4,40	30,80	204,00	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
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		120/6	17,28	22,14	17,55	338,00	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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			34,72	31,62	121,91	944,20	0,37	0,13	8,66	77,36	87,80	5,47
ВТОРНИК												
Суп картофельный с рыбной консервой	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	1,26
Биточек мясной со сливочным маслом	99	100/5	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Салат из белокачанной капусты	6	100	2,10	4,50	10,30	94,00	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			38,15	37,68	110,40	947,45	0,48	9,65	49,59	218,39	164,60	7,55

НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда, четверг
Первая
Осенне-зимнее
С 12-ти лет и старше

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (ПЛАТНЫЕ)

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	240/10	2,00	5,40	8,80	96,00	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
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	94/6	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,39	22,00	22,69	1,79
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			24,24	31,98	91,76	773,20	0,24	0,23	12,40	82,45	91,87	4,74
ЧЕТВЕРГ												
Рассольник ленинградский со сметаной	56	240/10	2,40	5,00	15,70	123,00	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Котлета рыбная со сливочным маслом	83	100/5	24,00	11,67	13,83	259,00	0,14	0,15	0,20	62,00	53,32	1,25
Напиток яблочный	320	200	0,10	0,10	24,00	94,00	0,01	0,00	1,00	4,15	1,95	0,54
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			32,84	23,15	90,89	719,20	0,44	0,36	20,36	145,91	131,33	5,45

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (ПЛАТНЫЕ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше												
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	240/10	2,00	5,40	12,80	111,00	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
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	94/6	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,39	22,00	22,69	1,79
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			30,44	34,08	97,26	854,20	0,50	0,36	9,46	96,65	227,95	10,07

ДЕНЬ: Понедельник, вторник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (ПЛАТНЫЕ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше												
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
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Суп картофельный с бобовыми	65	250	7,30	4,40	30,80	204,00	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
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		100	0,72	0,09	2,90	11,00	0,00	0,00	2,00	20,00	5,00	0,50
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,10	22,17	103,81	737,20	0,37	0,21	10,80	297,88	103,43	6,10
ВТОРНИК												
Рассольник ленинградский со сметаной	56	240/10	2,40	5,00	15,70	123,00	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Котлета рубленая из птицы со сливочным маслом	136	94/6	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,39	22,00	22,69	1,79
Салат из свеклы с растительным маслом	25	100	1,70	8,00	8,30	116,00	0,02	0,04	2,35	42,41	23,44	1,51
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			25,94	40,88	107,76	921,20	0,44	0,55	22,01	158,36	130,26	7,85

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда, четверг

Вторая

Осенне-зимнее

С 12-ти лет и старше

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (ПЛАТНЫЕ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше												
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	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	1,26
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	100/5	20,11	14,00	13,55	263,00	0,23	1,70	12,38	24,25	23,24	6,25
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			42,16	29,68	96,85	857,45	0,71	11,00	28,50	103,49	252,95	14,71
ЧЕТВЕРГ												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	240/10	2,00	5,40	12,80	111,00	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
Жаркое по-домашнему	98	200	20,22	20,22	19,56	347,00	0,11	0,16	2,71	30,54	49,46	3,78
Напиток яблочный	320	200	0,10	0,10	24,00	94,00	0,01	0,00	1,00	4,15	1,95	0,54
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			24,96	26,20	69,72	629,20	0,24	0,25	11,66	89,40	93,11	6,96

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница
 Вторая
 Осенне-зимнее
 С 12-ти лет и старше

ГОРЯЧИЙ ОБЕД (ПЛАТНЫЕ)

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	240/10	2,00	5,40	8,80	96,00	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
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	77,20	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,79	27,37	79,15	678,20	0,17	0,12	12,01	82,26	91,18	6,01
ВСЕГО каллорий						8061,50						
Примечание:												

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 денежных ассигнований возможна выдача дополнительно: фруктовых соков пакетированных, фруктов