

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области

А.Г.Нейман

«24» августа 2026 г.



Примерное Льготное (СКК) 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

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СК

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												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Круассан со сгущенкой		90										
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:			39,18	35,09	129,45	1022,20	0,37	0,13	9,83	272,36	110,55	5,47
ВТОРНИК												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Ватрушка с картофелем		75										
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:			42,61	41,15	117,94	1025,45	0,48	9,65	50,76	413,39	187,35	7,55

НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

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

ЗАВТРАК-ОБЕД (Льготники-СКК)

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												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Ватрушка "Венгерская"		75										
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:			28,70	35,45	99,30	851,20	0,24	0,23	13,57	277,45	114,62	4,74
ЧЕТВЕРГ												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Круассан со сгущенкой		90										
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:			37,30	26,62	98,43	797,20	0,44	0,36	21,53	340,91	154,08	5,45

ДЕНЬ:

Пятница

НЕДЕЛЯ:

Первая

СЕЗОН:

Осенне-зимнее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (Льготники-Скп)

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												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Ватрушка с картофелем		75										
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:			34,90	37,55	104,80	932,20	0,50	0,36	10,63	291,65	250,70	10,07

ДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

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

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СКК)

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												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Ватрушка "Венгерская"		75										
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:			27,56	25,64	111,35	815,20	0,37	0,21	11,97	492,88	126,18	6,10
ВТОРНИК												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Круассан со сгущенкой		90										
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:			30,40	44,35	115,30	999,20	0,44	0,55	23,18	353,36	153,01	7,85

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

ЗАВТРАК-ОБЕД (Льготники-СКК)

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												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Ватрушка с картофелем		75										
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:			46,62	33,15	104,39	935,45	0,71	11,00	29,67	298,49	275,70	14,71
ЧЕТВЕРГ												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Ватрушка "Венгерская"		75										
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
Каркое 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:			29,42	29,67	77,26	707,20	0,24	0,25	12,83	284,40	115,86	6,96

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница

Вторая

Осенне-зимнее

С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СКК)

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												
Йогурт фруктовый		130	4,46	3,47	7,54	78,00	0,00	0,00	1,17	195,00	22,75	0,00
Круассан со сгущенкой		90										
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:			28,25	30,84	86,69	756,20	0,17	0,12	13,18	277,26	113,93	6,01
ВСЕГО каллорий						8841,50						

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, рецептов 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