

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области

А.Г.Нейман

«24» августа 2026 г.



Примерное десятидневное меню горячего завтрака

школьной столовой

для ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО

дети с 12-ти лет и старше

на осенне-зимний период

МКОУ ООШ г. Сосновка

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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (дети участников СВО)

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 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 пакетированный		200										
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:			27,42	27,22	91,11	740,20	0,17	0,05	4,00	39,06	45,57	3,24
ВТОРНИК												
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:			29,54	29,28	96,06	780,20	0,38	0,54	34,59	173,09	117,25	6,29

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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (дети участников СВО)

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
СРЕДА												
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
Сок фруктовый пакетированный		200										
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:			22,24	26,58	82,96	677,20	0,18	0,17	0,39	41,83	72,01	4,01
ЧЕТВЕРГ												
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:			30,44	18,15	75,19	596,20	0,36	0,30	13,65	122,87	108,15	4,59

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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (дети участников СВО)

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												
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
Сок фруктовый пакетированный		200										
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:			28,44	28,68	84,46	743,20	0,45	0,30	1,51	55,94	205,05	8,99

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (дети участников СВО)

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	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 пакетированный		200										
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:			15,80	17,77	73,01	533,20	0,17	0,13	6,14	259,58	61,20	3,87
ВТОРНИК												
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:			23,54	35,88	92,06	798,20	0,36	0,49	15,30	135,32	107,08	6,99

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (дети участников СВО)

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												
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
Сок фруктовый пакетированный		200										
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:			33,55	21,28	82,51	690,20	0,61	1,89	13,50	58,19	205,60	13,45
ЧЕТВЕРГ												
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
Сок фруктовый пакетированный		200										
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:			22,96	20,80	56,92	518,20	0,19	0,19	3,71	48,69	70,21	5,88

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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (дети участников СВО)

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												
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:			21,79	21,97	70,35	582,20	0,11	0,06	0,00	41,64	71,32	5,28
ВСЕГО каллорий						6659,00						

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