

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ООШ г. Сосновка  
Вятскополянского района  
Кировской области

А.Г.Нейман

«26» августа 2024 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**

**ДЕНЬ:**  
**НЕДЕЛЯ:**  
**СЕЗОН:**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

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

**ОБЕД 1-4 классы**

| Наименование блюда   | номер рецептуры | 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          |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |                 |              |                                  |              |               |                     |               |             |              |                           |              |             |
| 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        |
| Пельмени "Элитные" отварные из говядины и курицы 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        |
| Свежий огурец порционно                                      |                 | 60           | 0,43                             | 0,05         | 1,74          | 6,60                | 0,00          | 0,00        | 1,20         | 12,00                     | 3,00         | 0,30        |
| 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 ржаной  | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02         | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10        | 1,17        |
| <b>Итого:</b>  |                 |              | <b>31,31</b>                     | <b>17,36</b> | <b>109,52</b> | <b>732,50</b>       | <b>0,48</b>   | <b>0,46</b> | <b>6,36</b>  | <b>99,39</b>              | <b>67,40</b> | <b>5,56</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>   |                 |              |                                  |              |               |                     |               |             |              |                           |              |             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                | 55              | 250/10       | 2,00                             | 5,40         | 8,80          | 96,00               | 0,06          | 0,06        | 12,01        | 40,62                     | 19,86        | 0,73        |
| Картофельное пюре  | 146             | 180          | 3,70                             | 5,90         | 24,00         | 166,00              | 0,14          | 0,12        | 12,45        | 42,72                     | 34,08        | 1,24        |
| Куриные наггетсы 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        |
| Салат из белокачанной капусты с растительным маслом          | 6               | 60           | 1,30                             | 2,70         | 6,20          | 57,00               | 0,02          | 0,03        | 12,99        | 35,30                     | 12,32        | 0,45        |
| Компот из кураги   | 310             | 200          | 0,50                             | 0,10         | 30,90         | 123,00              | 0,06          | 0,19        | 0,11         | 14,19                     | 8,07         | 0,89        |
| Хлеб ржаной  | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02         | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10        | 1,17        |
| <b>Итого:</b>  |                 |              | <b>26,76</b>                     | <b>36,60</b> | <b>97,47</b>  | <b>837,90</b>       | <b>0,33</b>   | <b>0,42</b> | <b>37,56</b> | <b>143,33</b>             | <b>88,43</b> | <b>4,48</b> |



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

**ОБЕД 1-4 классы**

| Наименование блюда                     | номер рецептуры | 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          |
| <b>СРЕДА</b>                           |                 |              |                                  |              |              |                     |               |             |              |                           |               |             |
| 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        |
| 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        |
| Тефтели из говядины с рисом и с соусом | 110             | 100/50       | 11,50                            | 16,87        | 14,50        | 259,00              | 0,02          | 0,06        | 0,35         | 16,07                     | 24,01         | 1,01        |
| 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 ржаной                            | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02        | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                          |                 |              | <b>28,79</b>                     | <b>30,03</b> | <b>87,96</b> | <b>753,15</b>       | <b>0,25</b>   | <b>9,21</b> | <b>15,35</b> | <b>83,19</b>              | <b>94,23</b>  | <b>4,35</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                         |                 |              |                                  |              |              |                     |               |             |              |                           |               |             |
| Рассольник ленинградский со сметаной   | 56              | 250/10       | 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        |
| Шницель рыбный 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        |
| Сок фруктовый пакетированный           |                 | 200          |                                  |              |              |                     |               |             |              |                           |               |             |
| Хлеб ржаной                            | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02        | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                          |                 |              | <b>32,18</b>                     | <b>23,03</b> | <b>87,55</b> | <b>699,90</b>       | <b>0,42</b>   | <b>0,35</b> | <b>20,36</b> | <b>142,41</b>             | <b>126,63</b> | <b>5,06</b> |

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

**ОБЕД 1-4 классы**

| Наименование блюда                            | номер рецептуры | 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           |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |                 |              |                                  |              |              |                     |               |             |              |                           |               |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 58              | 250/10       | 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         |
| Котлета рубленая из птицы со сливочным маслом | 136             | 100/6        | 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              | 60           | 1,00                             | 4,80         | 5,00         | 69,00               | 0,01          | 0,02        | 1,41         | 24,65                     | 14,02         | 0,90         |
| 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 ржаной                                   | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02        | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17         |
| <b>Итого:</b>                                 |                 |              | <b>30,78</b>                     | <b>38,76</b> | <b>98,92</b> | <b>903,90</b>       | <b>0,49</b>   | <b>0,37</b> | <b>10,87</b> | <b>117,80</b>             | <b>237,27</b> | <b>10,58</b> |



**ДЕНЬ:**

Понедельник, вторник

**ОБЕД 1-4 классы****НЕДЕЛЯ:**

Вторая

**СЕЗОН:**

Осенне-зимнее

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

С 7-ми до 11-ти лет

| Наименование блюда                                  | номер рецептуры | 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          |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                  |                 |              |                                  |              |               |                     |               |             |              |                           |               |             |
| 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        |
| Макаронник с мясом                                  | 124             | 200/7        | 23,10                            | 21,50        | 31,60         | 419,00              | 0,10          | 0,15        | 0,22         | 21,26                     | 32,02         | 1,85        |
| Свежий огурец порционно                             |                 | 60           | 0,43                             | 0,05         | 1,74          | 6,60                | 0,00          | 0,00        | 1,20         | 12,00                     | 3,00          | 0,30        |
| Компот из кураги                                    | 310             | 200          | 0,50                             | 0,10         | 30,90         | 123,00              | 0,06          | 0,19        | 0,11         | 14,19                     | 8,07          | 0,89        |
| Хлеб ржаной   | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02         | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                                       |                 |              | <b>33,31</b>                     | <b>26,41</b> | <b>105,06</b> | <b>810,50</b>       | <b>0,41</b>   | <b>0,44</b> | <b>6,19</b>  | <b>96,25</b>              | <b>99,42</b>  | <b>6,44</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>                                      |                 |              |                                  |              |               |                     |               |             |              |                           |               |             |
| Рассольник ленинградский со сметаной                | 56              | 250/10       | 2,40                             | 5,00         | 15,70         | 123,00              | 0,08          | 0,06        | 6,71         | 23,04                     | 23,18         | 0,86        |
| Жаркое по-домашнему                                 | 98              | 140/60       | 19,30                            | 19,90        | 18,90         | 334,00              | 0,16          | 0,18        | 8,77         | 23,88                     | 48,35         | 3,59        |
| Салат из белокачанной капусты с растительным маслом | 6               | 70           | 1,52                             | 3,15         | 7,23          | 67,00               | 0,02          | 0,04        | 15,16        | 41,18                     | 14,37         | 0,52        |
| 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 ржаной   | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02         | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                                       |                 |              | <b>25,70</b>                     | <b>28,51</b> | <b>82,75</b>  | <b>704,90</b>       | <b>0,37</b>   | <b>0,49</b> | <b>30,75</b> | <b>112,79</b>             | <b>108,07</b> | <b>7,03</b> |

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

**ОБЕД 1-4 классы**

| Наименование блюда                                | номер рецептуры | 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           |
| <b>СРЕДА</b>                                      |                 |              |                                  |              |               |                     |               |             |              |                           |               |              |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной     | 55              | 250/10       | 2,00                             | 5,40         | 8,80          | 96,00               | 0,06          | 0,06        | 12,01        | 40,62                     | 19,86         | 0,73         |
| 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 ржаной                                       | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02         | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17         |
| <b>Итого:</b>                                     |                 |              | <b>34,89</b>                     | <b>26,56</b> | <b>87,97</b>  | <b>766,90</b>       | <b>0,65</b>   | <b>1,94</b> | <b>25,51</b> | <b>95,31</b>              | <b>220,76</b> | <b>13,79</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                    |                 |              |                                  |              |               |                     |               |             |              |                           |               |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной          | 58              | 250/10       | 2,00                             | 5,40         | 12,80         | 111,00              | 0,05          | 0,06        | 7,95         | 40,71                     | 22,90         | 1,08         |
| 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         |
| Биточек рыбный 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         |
| 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         |
| 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 ржаной                                       | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02         | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17         |
| <b>Итого:</b>                                     |                 |              | <b>33,48</b>                     | <b>27,03</b> | <b>110,65</b> | <b>838,90</b>       | <b>0,30</b>   | <b>0,28</b> | <b>10,56</b> | <b>147,58</b>             | <b>136,81</b> | <b>5,57</b>  |



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

**ОБЕД 1-4 классы**

| Наименование блюда                            | номер рецептуры | 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          |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |                 |              |                                  |              |              |                     |               |             |              |                           |               |             |
| 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        |
| Картофельное пюре                             | 146             | 180          | 3,70                             | 5,90         | 24,00        | 166,00              | 0,14          | 0,12        | 12,45        | 42,72                     | 34,08         | 1,24        |
| Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом | 136             | 100/6        | 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 ржаной                                   | 1.6             | 30           | 1,98                             | 0,36         | 10,02        | 57,90               | 0,05          | 0,02        | 0,00         | 10,50                     | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                                 |                 |              | <b>29,49</b>                     | <b>36,06</b> | <b>72,96</b> | <b>743,15</b>       | <b>0,36</b>   | <b>9,36</b> | <b>27,84</b> | <b>120,78</b>             | <b>118,22</b> | <b>5,49</b> |
| <b>ВСЕГО каллорий</b>                         |                 |              |                                  |              |              | <b>7791,70</b>      |               |             |              |                           |               |             |

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