

Разработано меню

Ответственный за питание

Костырева А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

«12» января 2026

Воробьева Н.В.Воробьева



Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (1-4 КЛАСС)

* Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2021

**Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 день Завтрак												
Запеканка из творога	200	239	475	28,9	20,3	43,2	0,10	0,43	0,56	281,0	42,53	1,08
Яйца вареное	40	10,1	59	4,8	4,4	0,2	0,02	0,14,	0,00	19,8	4,32	0,9
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
пряник	30	Б/н	109,80	1,77	22,50	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	0,24
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
итого	508		865	42,67	50,5	87,32	0,25	0,69	1,08	420,76	73,13	4,73
Обед												
Щи из свежей Капусты с картофелем	250	55	96	2,0	5,4	8,8	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
Гуляш	100	96	197	13,8	14,3	3,1	0,03	0,08	0,28	11,27	18,58	2,09
Макаронные изделия отварные	180/5	227	233	6,3	4,4	40,0	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
Салат из белокочанной капусты	60	6	57	1,3	2,7	6,2	0,02	0,03	12,99	35,30	12,32	0,45
Витаминный напиток «Витошка»	200		410	0,00	0,00	37,6	0	0	0	8,10	1,80	0,00
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	866/5		1390	31,3	27,8	144	0,35	0,25	25,28	129,35	94,33	6,15

Название блюда	Выход Гр	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
2 день Завтрак												
Каша рисовая с изюмом	235	183	373,3	6,66	7,16	70,17	0,08	0,00	0,42	107,47	44,53	1,27
Бутерброд с Маслом	30	1	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,02	0,00	5,8	6,6	0,42
Какао с молоком	200	306	95	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
итого	503		704,5	15,56	19,26	118,87	0,24	0,14	0,94	232,64	83,58	4,66
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	28	51	0,8	3,1	4,5	0,01	0,02	2,32	19,14	11,27	0,7
Рассольник ленинградский	250	56	123	2,4	5,0	15,7	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
Рыба тушеная в томате с овощами	90	231	97,73	9,21	4,89	4,07	0,07	0,00	1,37	31,23	36,29	0,68
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	876		827,73	24,91	20,39	130,17	0,54	0,47	24,35	158,07	149,68	6,69

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
3 день Завтрак												
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	235	184	244,66	7,8	9,54	31,78	0,17	0,00	0,15	123,77	60,93	1,65
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Вафли	30	Б/н	106,2	0,84	0,99	23,19	0,00	0,00	0,00	4,8	3	0,45
Кофейный напиток	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	503		557,06	15,54	13,83	95,27	0,3	0,12	0,67	245,23	87,51	4,61
Обед												
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	9	74	2,3	5,5	3,1	0,03	0,05	7,93	26,07	9,61	0,56
Борщ с капустой и картофелем	250	58	111	2,0	5,4	12,8	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
Котлеты рубленные из птицы	90	136	286	13,5	19,3	13,9	0,06	0,09	0,35	19,8	20,43	1,61
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183	312	10,6	6,8	46,3	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Чай	200	300	36	0,2	0,0	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	886/5		1088	37,9	39,4	135,5	0,617	0,429	17,05	128,81	251,46	10,98

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетиче- ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
4 день Завтрак												
Каша манная	230	189	203,24	5,75	7,35	28,62	0,06	0,00	0,51	111,25	16,55	0,38
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Бутерброд с Маслом и сыром	35	2	145	5,0	7,1	14,5	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
итого	503		496,44	14,95	14,95	77,62	0,21	0,06	0,58	229,81	43,35	3,49
Обед												
Салат «Школьный»	60	32	6	1,0	4,4	4,5	0,02	0,03	2,75	20,04	12,51	0,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	61	20,2	5,5	4,5	20,2	0,10	0,10	6,60	15,02	22,8	0,96
Плов из куры	200	138	417	18,2	23,2	32,2	0,06	0,09	0,61	20,0	37,55	1,67
Напиток из плодов шиповника	200	319	127	0,7	0,3	29,0	0,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	736		816,2	27,3	33,4	134,2	0,35	0,33	89,96	90,28	109,09	5,94

Название блюда	Выход Гр.	№	Энерг етиче ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
5 день Завтрак												
Сырники из творога с со сгущенным молоком	170	241	335	31,6	6,3	37,2	0,08	0,3	0,44	183,16	35,98	0,76
Бутерброд с повидлом	60	4	202	2,4	7,5	31,0	0,04	0,03	0,06	10,82	10,44	0,88
Яйца вареное	40	10,1	59	4,8	4,4	0,2	0,02	0,14,	0,00	19,8	4,32	0,9
Кофейный напиток на молоке	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	10,86	12,18	0,11
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	508		802,2	45,7	21,5	108,7	0,27	0,59	1,02	235,44	74,32	5,05
Обед												
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	10	61	1,3	3,8	4,8	0,02	0,02	11,73	28,3	9,8	0,64
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	65	204	7,3	4,4	30,8	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
Тефтели из говядины с рисом	90	110	16	6,9	10,1	8,7	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	896/20		713	27,9	27	141,3	0,567	0,349	31,26	148,95	140	7,07

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
6 день Завтрак												
Каша пшеничная жидкая	235	189	231,96	7,10	7,55	33,77	0,12	0,00	0,51	119,83	32,63	1,64
Вафли	30	Б/н	106,2	0,84	0,99	23,19	0,00	0,00	0,00	4,8	3	0,45
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
итого	503		486,36	12,14	9,04	91,46	0,22	0,00	0,51	135,69	47,03	4,52
Обед												
Салат «Пестрый»	60	33	55	0,7	2,7	6,4	0,01	0,02	1,04	16,93	9,8	0,86
Свекольник	250	70	115	2,5	4,5	15,0	0,06	0,06	4,97	33,33	27,63	1,39
Фрикадельки из мяса кури	90/5	134	196	13,2	12,8	6,6	0,0	0,12	0,12	33,01	15,89	1,29
Припущенный рис	100	8,2	141	2,4	3,2	24,3	0,20	0,02	0,01	3,0	16,86	0,3
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Компот с изюма	200	309	127	1,2	0,1	29,5	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	796/5		903	28,3	25,7	132,1	0,457	0,329	7,12	145,7	127,57	6,69

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
7 день Завтрак												
Каша Дружба	235	190	213,24	6,05	9,03	26,70	0,08	0,00	0,78	159,4	29,09	0,50
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Печенье	30	Б/н	125,1	2,3	2,9	22,3	0,00	0,00	0,00	8,7	6	0,6
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	503		559,54	15,55	15,23	92,9	0,21	0,12	1,3	284,76	58,67	3,61
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	28	51	0,8	3,1	4,5	0,01	0,02	2,32	19,14	11,27	0,7
Суп «Кудрявый»	250	3,5	168	7,2	6,6	18,5	0,12	0,14	9,9	25,93	29,06	1,46
Рыба припущенная	90	79	74	15,9	0,9	0,5	0,01	0,01	0,08	1,46	1,31	0,04
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	906		785	36,5	19,3	109,6	0,467	0,379	26,96	119,02	114,79	5,73

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
8 день Завтрак												
Каша ячневая вязкая	235	184	228,55	6,85	7,51	33,26	0,12	0,00	0,50	134,50	30,64	0,89
Бутерброд с сыром	30	3	82	4,1	8,5	9,7	0,03	0,02	0,00	5,8	6,6	0,42
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Какао с молоком	200	306	95	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
Итого	503		517,75	18,25	19,61	81,96	0,28	0,14	1,01	259,67	69,69	4,28
обед												
Винегрет овощной	60	42	40	0,9	1,5	4,9	0,03	0,02	7,97	16,82	11,7	0,5
Борщ с капустой и картофелем	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Кнели куриные с рисом	100/7	142	306	17,1	23,6	6,1	0,06	0,14	0,74	30,96	23,68	1,71
Отварные макароны	180/5	227	233	6,3	4,4	40,0	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	846/12		1000	32,6	31,9	141,3	0,337	0,249	9,3	84,56	79,84	5,33

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
9 день Завтрак												
Каша пшённая вязкая	235	184	265,26	8,11	8,18	39,64	0,19	0,00	0,48	113,15	47,8	1,43
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
пряник	30	Б/н	109,80	1,77	22,50	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	0,24
Кофейный напиток	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	10,86	12,18	0,11
итого	503		581,26	16,78	33,98	79,96	0,32	0,12	1	138,11	74,08	4,18
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	55	96	2,0	5,4	8,8	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
Рыба тушеная в томате с овощами	100	231	108,59	10,23	5,44	4,52	0,07	0,00	1,53	34,70	40,33	0,76
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	826		516,59	24,73	18,24	119,22	0,51	0,45	27,49	159,98	139,13	5,76

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
10 день Завтрак												
Каша гречневая вязкая на молоке	205	184	244,09	8,62	8,46	33,26	0,19	0,00	0,48	109,95	99,37	3,2
Бутерброд с повидлом	60	4	202	2,4	7,5	31,0	0,04	0,03	0,06	10,82	10,44	0,88
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	503		656,29	18,62	19,76	103,36	0,36	0,16	1,06	241,94	148,18	7,36
Обед												
Салат «Мазайка»	60	36	68	0,9	4,5	5,5	0,02	0,02	1,29	10,81	10,8	0,33
Суп с рыбными консервами	250	87	137,52	8,96	4	16,37	0,08	7,28	6,24	24,33	25,02	0,89
Тефтели из говядины с рисом	90	110	156	6,9	10,1	8,7	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Капуста тушеная	200	148	158	4,5	6,4	18,4	0,06	0,08	42,2	101,48	36,64	1,12
Витаминный напиток «Витошка»	200		410	0,00	0,00	37,6	0	0	0	8,10	1,80	0,00
Хлеб пшеничный	76		246	7,9	1	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	876		1175,52	29,16	26	134,87	0,34	7,48	49,94	177,36	121,67	4,98

Разработано меню

Ответственный за питание

_____ А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

«_____» _____ 2026

_____ Н.В.Воробьева

Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (1-4 КЛАСС)

* Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2021

**Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования