


Разработано меню

Ответственный за питание

 А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

«12» января 2026

 Н.В.Воробьева



Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (5-9 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	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1 день Завтрак												
Запеканка из творога	200/30	239	664	38,7	27,3	59,4	0,13	0,59	0,78	384,9	57,84	1,45
Яйцо вареное	150	10.1	59	4,8	4,4	0,2	0,02	0,14	0,00	19,8	4,32	0,9
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	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	618/30		1054	52,47	41,07	103,52	0,28	0,85	1,3	524,66	61,31	5,1
Обед												
Щи из свежей Капусты с картофелем	300	55	115	2,4	6,5	10,6	0,07	0,07	14,41	48,75	23,83	0,87
Гуляш	120	96	237	16,6	17,2	3,7	0,04	0,10	0,33	13,53	22,30	2,51
Макаронные изделия отварные	220/10	227	311	8,0	8,1	48,9	0,09	0,03	0	12,93	10,72	1,09
Салат из белокочанной капусты	100	6	10,3	2,1	4,5	10,3	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
Витаминный напиток «Витошка»	200	Б/н	410	0,00	0,00	37,6	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1016/10		1329,3	37	37,3	159,4	0,39	0,31	36,39	165,14	112,18	7,22

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергети ческая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
2 день Завтрак												
Каша рисовая с изюмом	200/5	183	373,3	6,66	7,16	70,17	0,08	0,00	0,42	107,47	44,53	1,27
Бутерброд с Маслом	45	1	186	2,4	12,7	14,6	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
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	483/5		769,5	16,66	23,66	123,87	0,26	0,16	0,94	237,34	92,8	5,18
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	28	85	1,4	5,1	7,5	0,01	0,03	3,86	31,31	18,79	1,17
Рассольник ленинградский	300	56	148	2,9	6,0	18,9	0,09	0,08	8,05	27,65	27,82	1,04
Рыба тушеная в томате с овощами	100	80	94	8,9	4,4	4,7	0,01	0,02	1,30	8,09	9,68	0,29
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1006		911	26,3	23,9	141	0,51	0,54	29,23	158,82	140,91	6,97

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» молочная вязкая	200/5	184	244,66	7,8	9,54	31,78	0,17	0,00	0,50	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	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	468/5		572,06	15,84	13,83	98,87	0,3	0,12	1,01	245,23	87,51	4,61
Обед												
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	9	123	3,8	9,1	5,2	0,04	0,09	13,21	43,46	16,0	0,92
Борщ с капустой и картофелем	300	58	133	2,4	6,4	15,4	0,06	0,07	9,54	48,85	27,47	1,30
Котлеты рубленые из птицы	120	136	382	18,0	25,7	18,6	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183	455	14,7	11,9	64,4	0,44	0,22	0,00	24,26	226,15	7,76
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	976/5		1375	47	54,1	161	0,79	0,57	23,22	166,23	329,84	14,16

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
4 день Завтрак												
Каша манная	200/5	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	55	2	201	6,4	12,5	14,6	0,05	0,08	0,011	158,1	18,2	0,72
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
итого	493/5		552,44	16,35	20,35	77,72	0,21	0,08	0,521	280,41	46,15	3,53
Обед												
Салат «Школьный»	100	32	108	1,7	7,4	7,4	0,04	0,04	4,58	33,4	20,86	1,13
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	61	179	6,6	5,4	24,2	0,12	0,07	7,92	18,02	27,42	1,15
Плов из куры	250	138	521	22,8	29,0	40,2	0,07	0,11	0,76	25,01	46,94	2,08
Напиток из плодов шиповника	200	319	127	0,01	0,05	80,0	10,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	926		1181	39,01	42,85	200,1	10,4	0,33	93,26	111,65	131,45	7

Название блюда	Выход Гр.	№	Энерг етиче ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
5 день Завтрак												
Сырники из творога с со сгущенным молоком	200/30	239	644	38,7	27,3	59,4	0,13	0,59	0,78	384,9	57,84	1,45
Бутерброд с повидлом	85	4	258	2,4	11,2	37,0	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	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	523/30		1123,2	48,3	41,8	140,3	0,3	0,74	1,38	514,14	92,47	4,96
обед												
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	10	102	2,2	6,3	8,0	0,03	0,04	19,55	47,25	16,42	1,07
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	65	253	9,0	5,4	38,9	0,24	0,10	5,59	46,41	52,31	2,77
Тефтели из говядины с рисом	120	110	207	9,2	13,5	11,6	0,02	0,05	0,28	12,86	19,21	0,81
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1026/25		1099	33	6,5	157,5	0,63	0,41	41,33	184,58	164,49	8,29

Название блюда	Выход Гр.	№	Энерг етичес кая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				Бе лки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
6 день Завтрак												
Каша пшеничная жидкая	200/5	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	468/5		486,36	12,14	9,04	91,46	0,22	0,00	0,51	135,69	47,03	4,52
Обед												
Салат «Пестрый»	100	33	92	1,2	4,6	10,7	0,01	0,03	1,73	22,23	16,47	1,43
Свекольник	300	70	138	3,0	5,4	18,0	0,07	0,07	5,96	40,00	33,1	1,67
Фрикадельки из мясо куры	100/6	134	220	14,6	14,5	7,4	0,06	0,14	0,13	39,64	17,83	1,46
Припущенный рис	200	316	281,42	4,89	6,30	51,31	0,05	0,00	0,00	11,81	33,45	0,65
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1026/6		1170,0 5	33,39	34,2	168,61	0,382	0,353	9,34	174,28	160,03	8,14

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	200/5	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	468/5		559,54	15,55	15,23	92,9	0,21	0,12	1,3	284,76	58,67	3,61
Обед												
Салат из свёклы с соленными огурцами	100	28	85	1,4	5,1	7,5	0,01	0,03	3,86	31,31	18,79	1,17
Суп «Кудрявый»	300	3.5	201	8,6	7,9	22,2	0,14	0,17	11,1	31,12	34,87	1,75
Рыба припущенная	120	79	99	21,2	1,2	0,7	0,01	0,01	0,11	1,95	1,75	0,05
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итоги	1076		920	44,6	24,8	121,9	0,512	0,443	32,34	145,15	136,44	6,78

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
8 день Завтрак												
Каша ячневая вязкая	200/5	184	228,55	6,85	7,51	33,26	0,12	0,00	0,50	134,50	30,64	0,89
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Бутерброд с сыром	45	3	124	6,2	4,2	14,2	0,05	0,07	0,10	153,76	17,78	0,69
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Итого	483/5		562,75	20,65	15,51	86,56	0,3	0,2	1,12	409,43	86,79	4,86
обед												
Винегрет овощной	100	42	66	1,4	2,6	8,2	0,0	0,04	13,28	28,03	19,49	0,84
Борщ с капустой и картофелем	300	58	133	2,4	6,4	15,4	0,06	0,07	9,54	48,85	27,47	1,30
Кнели куриные с рисом	120/10	142	378	20,6	29,4	7,3	0,07	0,17	0,88	30,96	23,68	1,71
Отварные макароны	220/10	227	311	8,0	8,1	48,9	0,09	0,03	0,00	12,93	10,72	1,09
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1066/20		1248	40,9	49,8	151,5	0,392	0,383	25,06	147,18	118,84	7,2

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
9 день Завтрак												
Каша пшениная вязкая	200/5	184	265,26	8,11	8,18	39,64	0,19	0,00	0,48	113,15	47,80	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	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	468/5		596,26	17,08	33,98	83,56	0,32	0,12	1	233,11	74,08	4,18
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	300	55	115	2,4	6,5	10,6	0,07	0,07	14,41	48,75	23,83	0,87
Рыба тушенная 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	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
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	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	906		807,59	25,73	20,34	125,02	0,54	0,48	31,96	175,22	148,78	6,1

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 на молоке вязкая	200/5	184	244,09	6,82	8,46	33,26	0,19	0,00	0,48	109,95	99,37	3,2
Бутерброд с повидлом	85	4	258	2,4	11,2	37,0	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
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	513/5		712,29	16,82	23,46	109,36	0,36	0,16	1,08	243,7	248,24	7,48
Обед												
Салат «Мазайка»	100	36	114	1,6	6,5	9,1	0,04	0,04	2,16	18,01	17,99	0,54
Суп с рыбными консервами	300	87	165,05	10,74	4,8	19,64	0,10	0,00	7,48	29,20	30,03	1,07
Тефтели из говядины с рисом	120	110	207	9,2	13,5	11,6	0,02	0,05	0,28	12,86	19,21	0,81
Капуста тушеная	230	148	182	5,2	7,4	21,2	0,07	0,10	48,90	116,70	42,14	1,63
Витаминный напиток «Витошка»	200	Б/н	410	0,00	0,00	37,6	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1026		1354,05	34,64	33,2	147,44	0,39	0,25	58,82	207,87	144,17	6,05

Разработано меню

Ответственный за питание

_____ А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

«_____» _____ 2026

_____ Н.В Воробьева

Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (5-9 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