

Утверждено:
И.о директора МКОУ ООШ с. Крутое



И.о. директора
Олькова
12 января 2026г.

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

- * Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2014
- **Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2014
- ***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

Школа МКОУ ООШ с.Крутое

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Олькова К.К.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2026-2027

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	7/4	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
			<i>итого</i>			540	12,84	17,23	84,67	549,6	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51	
			1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,4	3,96	6,22	66,4	147	
			2 блюдо	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,39	261	125	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,09	4,92	20	138,33	138	
			напиток	Кисель из концентратов на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	306	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>			760	32,14	31,74	76,16	717,83	
1	1	Итого за день:			1300	44,98	48,97	160,83	1267,43		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	200	23	11	29,4	309,7	4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			<i>итого</i>		540	26,36	18,49	73,59	566,03	
		Обед	1 блюдо	Свекольник	200	1,54	3,92	10,52	83,34	68
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	90	14,27	13,72	13,32	234	294
				Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,43	5,52	36,81	233,52	173
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б\н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б\н
			<i>итого</i>		750	29,37	26,32	97,77	748,61	
1	2	Итого за день:			1270	55,73	44,81	171,36	1314,64	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы(с маслом или сахаром)	200	8,66	12,38	33,5	280,96	183
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
			<i>итого</i>		540	14,58	22,95	74,13	564,56	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,76	43,2	42
			1 блюдо	Суп картофельныйс макаронными изделиями	200	2,14	2	15,06	88,66	59
			2 блюдо	Зразы "Школьные"	90	11,46	14,48	10,72	220,1	101
			2 блюдо	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,25	3,51	40,05	331
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,09	4,92	20	138,33	138
			хол.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б\н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б\н
			<i>итого</i>		830	23,36	26,25	110,76	774,04	
1	3	Итого за день:			1370	37,94	49,2	184,89	1338,6	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	11/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			<i>итого</i>		540	13,02	16,17	82,23	527,93	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	54
			2 блюдо	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168	56
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,36	3,81	31,95	186,48	212
			хол.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
			<i>итого</i>		780	26,82	28,15	111,54	736,88	
1	4	Итого за день:		1320	39,84	44,32	193,77	1264,81		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,5	264,54	181	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
			<i>итого</i>			540	8,32	17,63	72,29	482,54	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,38	5,78	12,84	133	153	
			2 блюдо								
			гор. Блюдо	Рагу овощное из курицы	240	25,2	8,4	21	260,88	127	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>			700	37,33	14,94	89,55	637,58	
1	5	Итого за день:			1240	45,65	32,57	161,84	1120,12		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,7	7,78	34,82	236,76	184
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			<i>итого</i>		540	13,22	17,95	85,85	558,69	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	140,28	147
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	20,48	6,41	0,56	248,24	79
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,09	4,92	20	138,33	138
			хол.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
			<i>итого</i>		700	29,72	16,07	82,49	770,55	
2	1	Итого за день:			1240	42,94	34,02	168,34	1329,24	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	13,94	24,83	2,64	289,65	210
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
			<i>итого</i>		520	16,7	32,72	36,43	507,65	
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	80	1,28	3,68	8,88	72	21
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,9	3,14	23,7	148,92	63
			2 блюдо	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168	56
			2 блюдо	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,43	5,52	36,81	233,5	173
			хол.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б\н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б\н
			<i>итого</i>		830	35,24	32,6	135,61	906,17	
2	2	Итого за день:			1350	51,94	65,32	172,04	1413,82	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6,06	8,22	31,9	225,94	196
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
			<i>итого</i>		540	11,98	18,79	72,53	509,54	
		Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,28	3,84	8,98	75	56
			гор.блюдо	Плов из куры	240	22,8	28,54	37,87	502,66	131
			хол.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б\н
			хлеб . Черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б\н
			<i>итого</i>		700	28,83	33,14	102,56	821,36	
2	3	Итого за день:			1240	40,81	51,93	175,09	1330,9	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,78	9,84	34,06	257,3	182
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	соки овощные,фруктовыеи ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			<i>итого</i>		540	14,3	20,01	85,09	579,23	
2	4	Обед	закуска	Салат витаминный	80	1,28	3,68	8,88	72	21
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
			гор.блюдо	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	304,2	127
			вит.напиток	Напиток с витаминами"Витошка"	200	0	0	19	80	507
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	б\н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б\н
			<i>итого</i>		780	38,11	18,52	86,23	711,9	
2	4	Итого за день:			1320	52,41	38,53	171,32	1291,13	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,5	284,54	181
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
			<i>итого</i>		540	8,32	17,63	72,29	502,54	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,76	43,2	42
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (с рисовой или пшенной крупой)	200	2,14	2	15,46	90	61
			2 блюдо	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,39	261	125
			гарнир	Капуста тушенная	150	3,26	4,08	14,16	105,84	140
			хол.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
			<i>итого</i>		780	33,69	27,58	91,48	743,74	
2	5	Итого за день:			1320	42,01	45,21	163,77	1246,28	
Среднее значение за период:					1277	4,5	44,86	158,78	1258,62	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524517

Владелец Олькова Карина Константиновна

Действителен с 11.02.2026 по 11.02.2027