

Утверждено:
И.о директора МКОУ ООШ с. Крутое



Олькова

января 2026г.

Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (5-9 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

И.о. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Олькова К.К.

возрастная категория

с 12 лет и старше

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	250	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>				590	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	250	1,4	3,96	6,22	66,4	147	
			2 блюдо	Кура отварная	100	25	21	0,43	290	125	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,17	5,9	23,99	166	138	
			напиток	Кисель из концентратов на плодовых 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>				850	34,72	34,82	80,19	774,5
1		Итого за день:			1440	47,56	52,05	164,86	1324,1		

№ п/п	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	2	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Запеканка творожная	200	23	11	29,4	309,7	223	
			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
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	250	1,93	4,9	13,15	104,18	68	
			2 блюдо	Котлеты из мяса кури (паровые)	100	15,85	15,24	14,8	260	294	
				Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,62	44,17	280,22	173	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283	
			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>				840	33,03	29,92	109,24	842,15
1	2	Итого за день:			1380	59,39	48,41	182,83	1408,18		

№ п/п	Время приема пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ ре цептуры	
3	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,83	15,48	41,88	351,2	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	
				итого		590	16,75	26,05	82,51	634,8
3	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,76	43,2	42	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,5	18,83	110,83	59	
		2 блюдо	Зразы "Школьные"	100	12,73	16,09	11,91	244,55	101	
			Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,25	3,51	40,05	331	
		гарнир	Пюре картофельное	180	3,17	5,9	23,99	166	138	
		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			
		итого		920	25,25	29,34	119,71	848,33		
3	Итого за День:			1510	42	55,39	202,22	1483,13		

День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	
4	Завтрак ОВЗ	гор. блюдо	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	250	121,3	13,9	50,03	374,4	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 ягоды (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2	
		итого			590	127,82	24,07	101,06	696,33	45
		закуска	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	54	
		1 блюдо	Рассолыник ленинградский	250	2,08	4,98	14,83	113,78	56	
2 блюдо	Гуляш из курицы	100	13,36	14,08	3,27	164	212			
гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,43	4,57	38,34	223,78	293			
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121				
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				
		итого		870	27,67	26,99	117,17	792,94		
		итого		1460	155,49	51,06	218,23	1489,27		
4	Итого за день:									

День номер	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры		
5	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,95	12,18	48,13	330,68	181		
				200	0	0	9,1	35	283		
		гор.напиток	Чай с сахаром	40	2,36	7,49	14,89	136			
		хлеб	Бутерброд с маслом	100	0,4	0,4	9,8	47	118		
		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)								
						590	9,71	20,07	81,92	548,68	
			итого								
			закуска			250	9,23	7,23	16,02	166,25	153
			1 блюдо		Суп с рыбными консервами (сайра)						
	2 блюдо			240	25,2	8,4	21	260,88	127		
	гор. блюдо		Рагу овощное из курицы	200	0,5	0,1	31,2	121	293		
	напиток		Компот из смеси сухофруктов	30	2,27	0,3	14,49	70,5			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной								
				750	39,18	16,39	92,73	670,83			
				1340	48,89	36,46	174,65	1219,51			
6	Итого за день:										

№ п/п	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	1	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,38	9,73	43,53	295,95	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,фруктовыеи ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2	
			<i>итого</i>				590	14,9	19,9	94,56	617,88
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,34	4,3	6,48	70,52	147	
			2 блюдо	Рыба припущенная	100	22,75	7,12	0,62	157,5	79	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,17	5,9	23,99	166	138	
			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>				790	32,01	18,08	86,8	637,72
1		Итого за день:		1380	46,91	37,98	181,36	1255,6			

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	18,58	33,1	3,52	386,2	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>			540	21,34	40,99	37,31	604,2	
2	Обед	закуска	Салат витаминный	80	1,28	3,68	8,88	72	21	
		1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	5,9	3,93	29,63	186,15	63	
		2 блюдо	Гуляш из курицы	100	13,36	14,08	3,27	164	56	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,62	44,17	280,22	173	
		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>			870	35,41	29,07	141,66	946,07	
2	Итого за день:			1410	56,75	70,06	178,97	1550,27		

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
3	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	250	7,58	10,28	39,88	282,43	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>			590	13,5	20,85	80,51	566,03	
3	Обед	закуска								
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	11,23	93,75	56	
		2 блюдо								
		гор.блюдо	Плов из куры	240	22,8	28,54	37,87	502,66	131	
		гарнир								
		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>			750	29,15	34,1	104,81	840,11	
Итого за день:				1340	42,65	54,95	185,32	1406,14		

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	
2	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	250	9,73	12,3	42,58	321,63,	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>			590	16,25	22,47	93,61	643,56	
	Обед	закуска	Салат витаминный		80	1,28	3,68	8,88	72	21
		1 блюдо	Суп с рыбными консервами		250	9,23	7,23	16,02	166,25	153
		2 блюдо								
		гор.блюдо	Рагу из курицы		240	25,2	8,4	21	260,88	127
		напиток	Напиток с витаминами"Витошка"		200	0	0	19	80	507
		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>				830	39,96	19,97	89,41	701,83		
Итого за день:				1420	56,21	42,44	183,02	1345,39		

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
5	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной круппы	250	6,95	12,18	48,13	330,68	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>			590	9,71	20,07	81,92	548,68	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,76	43,2	42
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,5	19,33	112,5	61
			2 блюдо	Кура отварная	100	25	21	0,43	290	125
			гарнир	Капуста тушеная	180	6,43	4,57	38,34	223,78	371
			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>			870	39,9	30,67	119,57	913,18
			1460	49,61	50,74	201,49	1461,86			
2		Итого за день:		1414	60,18	49,75	186,71	1388,7		
		Среднее значение за период:								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524517

Владелец Олькова Карина Константиновна

Действителен с 11.02.2026 по 11.02.2027