

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРУТОЕ
(МКОУ ООШ С. КРУТОЕ)

623961, Свердловская область, Тавдинский район, с. Крутое, ул. Центральная, 29
телефон: 8(34360) 5-15-42, E-mail: schoolkrytoe29@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МКОУ ООШ с. Крутое
К. К. Олькова



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню

для детей 12 лет и старше

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
			итого		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	
			итого		850	34,72	34,82	80,19	774,5	
1	1	Итого за день:			1440	47,56	52,05	164,86	1324,1	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	23	11	29	309,7	4	0
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	9,1	35	283	0
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	0
			фрукты	соки овощные,фруктовыеи ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11.2	0
		итого			540	26,36	18,49	73,19	566,03		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	250	1,54	3,92	10,52	320	68	0
			2 блюдо	Котлеты из мяса куры (паровые)	100	14,27	13,72	13,32	234	294	0
				Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331	0
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,43	5,52	36,81	233,52	173	0
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5		0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0
		итого			840	29,37	26,32	97,77	985,27		0
		Итого за день:			1380	55,73	44,81	171	1551,3		0

День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
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 картофельныйс 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	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак ОВЗ	гор.блюдо	Каша пшенная 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,фруктовыеи ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			итого		590	127,82	24,07	101,06	696,33	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,08	4,98	14,83	113,78	54
			2 блюдо	Гуляш из курицы	100	13,36	14,08	3,27	164	56
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,43	4,57	38,34	223,78	212
			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		870	27,67	26,99	117,17	792,94	
1	4	Итого за день:			1460	155,49	51,06	218,23	1489,27	

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	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	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
			итого		590	9,71	20,07	81,92	548,68	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9,23	7,23	16,02	166,25	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	
			итого		750	39,18	16,39	92,73	670,83	
1	5	Итого за день:			1340	48,89	36,46	174,65	1219,51	

Неделя	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, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			итого		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	
			итого		790	32,01	18,08	86,8	637,72	
2	1	Итого за день:			1380	46,91	37,98	181,36	1255,6	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
2	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
			итого		540	21,34	40,99	37,31	604,2	
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	80	1,28	3,68	8,88	72	21
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	
			итого		870	35,41	29,07	141,66	946,07	
2	2	Итого за день:			1410	56,75	70,06	178,97	1550,27	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	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
			итого		590	13,5	20,85	80,51	566,03	
2	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	
			итого		750	29,15	34,1	104,81	840,11	
2		Итого за день:			1340	42,65	54,95	185,32	1406,14	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	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, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	1	0	20,2	85,33	11,2
			итого		590	16,25	22,47	93,61	643,56	
2	4	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	
			итого		830	39,96	19,97	89,41	701,83	
2		Итого за день:			1420	56,21	42,44	183,02	1345,39	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,5	264,54	181	0
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	80	283	0
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	0
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118	0
		итого			540	8,32	17,63	72,29	527,54		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	0,9	3,3	5,04	53,4	51	0
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,14	2	15,46	280	61	0
			2 блюдо	Кура отварная	100	22,5	18,9	0,39	261	125	0
			гарнир	Капуста тушенная	180	3,26	4,08	14,16	105,84	140	0
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5		0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0
		итого			870	33,55	29,04	90,76	943,94		0
		Итого за день:			1410	41,87	46,67	163,1	1471,5		0

		Среднее значение за период:			1422	49,816	48,91	177	1528		0
--	--	-----------------------------	--	--	------	--------	-------	-----	------	--	---