

Утверждаю

и.о. директора МКОУ СОШ
с. Первомайское

И.Ю.Пьянкова

Приказ № 0408 от 22.01.2026



Примерное зимне-весеннее
десятидневное меню
для детей с 7 -11 лет
МКОУ СОШ с. Первомайское

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
54-23гн	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	14,68	57,68
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	495	18,80	18,65	66,26	507,36
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11г	Бефстроганов из филе свинины	90	17,19	5,89	37,69	220,93
54-2р	Рис отварной	150	4,16	0,03	45,23	114,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	495	32,35	14,12	112,92	573,43
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
10/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	5,56	40,20	233,80
54-1о	Гуляш из мяса говядины	90	17	16,4	3,7	232,1
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого на Завтрак	480	28,3	22,26	67,6	576,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Запеканка из творога	150	39,5	14,2	28,7	401,6
Пром.	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	0,0	47,61
Пром.	фрукты	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	525	44,08	16,38	64,3	614,61
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Огурец соленый	60	0,24	0,03	0,74	13,52
54-4г	Макаронные изделия	180	6,36	3,6	41	220,73
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого на Завтрак	580	23,7	9,63	69,74	471,65
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное	15	0,16	14,50	0,26	99,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
	Итого за Завтрак	575	16,46	28,8	79,36	611,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Сыр порциями	15	5,26	0	0	70,12
54-26м	Биточки из мяса свинины	90	11,26	18,68	10,78	256,08
54-3гн	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
54-3гн	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	14,60	55,74
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	495	22,67	22,65	64,65	598,73
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10р	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	6,34	40,44	238,55
Пром.	Йогурт стакан	100	2,80	2,50	0,14	98,00
54-2гн	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,10	134,77
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	540	14,43	12,38	81,88	555,52
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Биточки из мяса кур	90	13,35	11,19	8,36	187,83
54-4гн	Макаронные изделия	150	5,30	2,98	34,11	183,94
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	600	23,55	15,97	141,94	560,17
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
54-9г	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
54-4м	Котлета из рыбы горбуши	120	16,4	2,4	9,6	216,72
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	27,59	10,97	55,75	524,19
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	533,5	25,1	37,24	80,44	559,44

Источник рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург 2015г.