

Утверждаю

И.О. директора МКОУ СОШ
с. Первомайское

И.Ю.Пьянкова

Приказ № 14-09 от 12.01.2026г.



Примерное зимне-весеннее
десятидневное меню
для детей с 12 лет и старше
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	20	4,6	5,8	0	71,6
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	30	2,16	0,24	14,76	70,36
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,13	6,6	34,1
	Итого за Завтрак	510	20,57	20,12	70,42	545,52
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
17Пром.	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

	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	140	19,7	8,1	6,1	177
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,24	14,76	70,36
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,13	6,6	34,1
	Итого на Завтрак	630	29,96	12,1	75,6	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	80,07	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	30	2,16	0,24	14,76	70,36
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,13	6,6	34,1
	Итого за Завтрак	560	28,25	11,14	59,91	544,45
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	541	26,0	17,59	75,67	565,28

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.