

УТВЕРЖДАЮ: И.о. Директора

МБОУ «Приискская СОШ»

Ю.А. Пономаренко

« 31 » августа 2026 г.



Основное десятидневное меню для организации
питания школьников МБОУ «Приискская СОШ»
от 7 до 11 лет в 2026/2027 учебном году
на осенне-зимний период

с. Приискское 2026 г.

День: понедельник Неделя: первая Период: осень-зима Категория: дети 7-11 лет							№ 1
№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178
		Крупа рисовая	15				
		Крупа пшениная	11				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	5				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з-2020	3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	6	Яблоко	100	0,4	0,4	9	40,4
		Итого за завтрак	570	15	24,6	51	485,4

День: вторник							№ 2
Неделя: первая							
Период: осень-зима							
Категория: дети 7-11 лет							
№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1г-2020	1	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
		Макаронные изделия	51				
		Масло сливочное	7				
		Соль	0,5				
Пром.	2	Тефтели	90	13,1	13,2	7,4	200,4
54-3соус-2020	3	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-1хн-2020	4	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сухофрукты	25				
		Сахар	7				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	520	22,9	20,4	75,9	577,9

День: среда
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11 лет

№ 3

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле в (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-13к-2020	1	Каша вяз. молоч. пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
		Крупа пшеничная	50				
		Молоко	105				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-19з-2020	2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	3	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	100				
		Сахар	7				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35
		Итого за завтрак	540	16,1	23,8	70,2	558,4

День: четверг
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11 лет

№ 4

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-11г-2020	1	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	2	Рыба зап.. в смет. соусе (минтай)	100	18,1	20,1	4,3	272,9
		Минтай	100				
		Сыр российский	5				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	40				
		Масло сливочное	1				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	530	24,7	28,5	48,7	552

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ 5

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-4г-2020	1	Каша гречневая рассыпч.	150	8,2	6,9	35,9	238,9
		Крупа гречневая	70				
		Масло сливочное	7				
		Соль	0,5				
Пром.	2	Тефтели	90	13,1	13,2	7,4	200,4
54-3соус-2020	3	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	520	25,5	21,8	65,8	560,6

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ 6

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-6к-2020	1	Каша вязк. молоч. пшеница	200	8,3	11,7	37,5	288
		Крупа пшеница	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-19з-2020	2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	3	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	100				
		Сахар	7				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Яблоко	100	0,4	0,4	9	40,4
		Итого за завтрак	540	15,7	25	70,6	568,3

День: вторник
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11 лет

№ 7

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1г-2020	1	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
		Макаронные изделия	51				
		Масло сливочное	7				
		Соль	0,5				
Пром.	2	Котлета куриная	90	17,3	4	12,2	152,6
54-3соус-2020	3	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
Пром.	4	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	520	27,2	11,6	84,1	549,1

День: среда
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11 лет

№ 8

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-2к-2020	1	Каша вяз. молоч. кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
		Крупа кукурузная	57				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	10				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-2гн-2020	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35
		Итого за завтрак	560	17,6	19,9	69,5	527,9

День: четверг
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11 лет

№ 9

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1о-2020	1	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0
		Молоко	50				
		Яйцо куриное	80				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,5				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-1хн-2020	3	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сахар	7				
		Сухофрукты	25				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Яблоко	100	0,4	0,4	9	40,4
		Итого за завтрак	510	22,9	28,7	43,5	523,8

День: пятница
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11 лет

№ 10

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-11г-2020	1	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	2	Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6
54-2соус-2020	3	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	570	24,4	26,8	61,2	583,9

Принято,
пронумеровано и скреплено

печать
директора «МБОУ
«Присковая СОШ»

Ю.А. Пономаренко