

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

«15» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дубовооввращская СП»

С.Н. Тенеряднова

2026 г.



Десятидневное меню завтраков для обучающихся 7-11, 12-18 лет

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовооввращская средняя школа»

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатор, детских домов, детских оздоровительных учреждений для несовершеннолетних, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я.

Перевагов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т.

Лапшина, 2000.

доб. Технико-технологические карты

Неделя 1 день 1

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.			ккал	ккал
Каша рисовая вязкая	200	250	56,98	5,77	7,22	0,55	0,68	36,00	44,95	186,80	233,46
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	17,75	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	8,82	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Батон нарезной	60	60	29,39	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с сахаром	200	200	11,03	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
ИТОГО	505	555	123,97	17,57	19,02	18,49	18,62	76,27	85,22	554,90	601,56

Неделя 1 день 3

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
	г.	г.	руб.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Рис отварной	200	250	22,03	3,02	3,77	16,25	20,31	35,80	44,75	331,78	414,72
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	62,54	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,77	70,20	70,27
Компот из смородины черной	200	200	19,32	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
ИТОГО	610	700	123,97	18,72	19,79	18,75	22,88	71,91	81,55	561,84	649,25

Неделя 1 день 4

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.				
Каша овсяная молочная жидкая	200	250	53,52	5,90	7,37	8,48	10,6	7,89	9,86	135,9	169,87
Блинчики с вареной стуженкой	120	120	42,00	6,1	6,1	6,1	6,1	26,54	26,54	185,77	185,77
Батон нарезной	60	60	19,63	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с лимоном	200	200	8,82	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
ИТОГО	580	630	123,97	16,80	18,27	16,42	18,54	74,77	76,74	518,27	552,24

Неделя 1 день 5

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.				
Плов из отварной птицы	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
ИТОГО	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40

Неделя 2 день 1

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Омлет натуральный	250	300	64,03	4,88	17,88	5,48	18,24	29,42	47,89	195,08	389,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	100	29,39	7,00	0,80	8,85	0,17	0,00	1,70	107,40	11,00
Батон нарезной	60	100	8,82	4,50	0,4	1,74	0,4	30,84	9,8	156,60	44
Чай с молоком	200	60	21,73	1,60	2,28	1,30	0,24	11,50	14,76	64,00	70,20
ИТОГО	540	200	123,97	17,98	0,20	17,37	0,10	71,76	9,30	523,08	38,00

Неделя 2 день 2

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.				
Каша гречневая рассыпчатая	180	300	25,59	6,66	17,88	9,60	18,24	43,20	47,89	290,60	389,20
Птица в соусе с томатом	100	100	59,49	9,50	0,80	9,75	0,17	10,21	1,70	146,40	11,00
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,4	0,10	0,4	1,02	9,8	6,60	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,20	0,01	0,10	14,00	9,30	56,00	38,00
ИТОГО	600	760	123,97	18,92	21,56	19,70	19,15	83,19	83,45	569,80	552,40

Неделя 2 день 3

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Каша "Дружба"	200	300	55,10	5,07	17,88	0,48	18,24	29,40	47,89	185,95	389,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	100	29,39	7,00	0,80	8,85	0,17	0,00	1,70	107,40	11,00
Масло сливочное (порциями)	15	100	11,03	0,10	0,4	7,25	0,4	0,13	9,8	66,10	44
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	2,28	1,74	0,24	30,84	14,76	156,60	70,20
Чай с лимоном	200	200	19,63	0,30	0,20	0,10	0,10	9,50	9,30	40,00	38,00
ИТОГО	505	760	123,97	16,97	21,56	18,42	19,15	69,87	83,45	556,05	552,40

Неделя 2 день 4

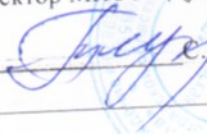
Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		руб.	г.	г.	г.				
Плов из отварной птицы	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
ИТОГО	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40

Прошито и пронумеровано

1 л. и скреплено печатью

Директор МКОУ «Дубовооражская СШ»

 Е. Н. Тенеряднова

