

СОГЛАСОВАНО

Инициальный предприниматель

№ 10/12 Ю.Н. Кравченко

«18» августа 2026 г.

Директор МКОУ «Дубовооввражская СП»

№ 10/12 Г.Н. Генердинова

«13» августа 2026 г.



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

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовооввражская 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, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я.

Перевалов, 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, 2004.

доб. Технико-технологические карты

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7- 11 лет	Энергетическая ценность 12-18 лет
			белки 7-11 лет	белки 12-18 лет	жиры 7-11 лет	жиры 12-18 лет	углеводы 7-11 лет	углеводы 12-18 лет		
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Каша рисовая вязкая	200	250	5,77	7,22	0,55	0,68	36,00	44,95	186,80	233,46
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Батон нарезной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Итого за Завтрак	505	555	17,57	19,02	18,49	18,62	76,27	85,22	554,90	601,56

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетичес кая ценность 7- 11 лет	Энергетичес кая ценность 12-18 лет
			белки 7-11 лет	белки 12-18 лет	жиры 7-11 лет	жиры 12-18 лет	углеводы 7-11 лет	углеводы 12-18 лет		
Макаронные изделия отварные	г. 150	г. 180	г. 5,55	г. 6,66	г. 6,75	г. 8,10	г. 29,55	г. 35,46	ккал 192,83	ккал 231,40
Птица в соусе с томатом	100	100	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Фрукты (Апельсин)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай каркаде	200	200	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Итого за завтрак	610	640	17,73	18,84	17,15	18,50	78,32	84,23	509,43	548,00

День 3 Неделя 1
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетичес кая ценность 7- 11 лет	Энергетичес кая ценность 12-18 лет
			белки 7-11 лет	белки 12-18 лет	жиры 7-11 лет	жиры 12-18 лет	углеводы 7-11 лет	углеводы 12-18 лет		
Рис отварной	г. 200	г. 250	г. 3,02	г. 3,77	г. 16,25	г. 20,31	г. 35,80	г. 44,75	ккал 331,78	ккал 414,72
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,77	70,20	70,27
Компот из смородины черной	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Итого за Завтрак	620	710	18,72	19,79	18,75	22,88	71,91	81,55	561,84	649,25

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7- 11 лет	Энергетическая ценность 12-18 лет
			белки 7-11 лет	белки 12-18 лет	жиры 7-11 лет	жиры 12-18 лет	углеводы 7-11 лет	углеводы 12-18 лет		
Каша овсяная молочная жидкая	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	200	250	5,90	7,37	8,48	10,6	7,89	9,86	135,9	169,87
Блинчики с вареной стущенкой	120	120	6,1	6,1	6,1	6,1	26,54	26,54	185,77	185,77
Батон нарезной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
Итого за Завтрак	580	630	16,80	18,27	16,42	18,54	74,77	76,74	518,27	552,24

День 5 Недели 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7-11 лет	Энергетическая ценность
			белки 7-11 лет	белки	жиры 7-11 лет	жиры	углеводы 7-11 лет	углеводы		
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Плов из отварной птицы	250	300	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Итого за Завтрак	670	760	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7-11 лет	Энергетическая ценность
			белки 7-11 лет	белки	жиры 7-11 лет	жиры	углеводы 7-11 лет	углеводы		
Макароны, запеченные с яйцом	250	300	6,1	7,32	6,9	8,28	38,2	45,84	254	304,8
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Батон нарезной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с молоком	200	200	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Итого за Завтрак	540	590	19,20	20,42	18,79	20,17	80,54	88,18	582,00	632,80

День 7 Недела 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7-11 лет	Энергетическая ценность
			белки 7-11 лет	белки	жиры 7-11 лет	жиры	углеводы 7-11 лет	углеводы		
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Птица в соусе с томатом	100	100	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай каркаде	200	200	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Итого за завтрак	600	660	18,92	19,98	19,70	20,83	83,19	88,67	569,80	606,48

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7-11 лет	Энергетическая ценность
			белки 7-11 лет	белки	жиры 7-11 лет	жиры	углеводы 7-11 лет	углеводы		
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Каша "Дружба"	200	250	5,07	6,34	0,48	0,60	29,40	36,75	185,95	232,44
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Батон нарезной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
Итого за Завтрак	505	555	16,97	18,24	18,42	18,54	69,87	77,22	556,05	602,54

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7-11 лет	Энергетическая ценность 12-18 лет
			белки 7-11 лет	белки 12-18 лет	жиры 7-11 лет	жиры 12-18 лет	углеводы 7-11 лет	углеводы 12-18 лет		
Плов из отварной птицы	г. 250	г. 300	г. 14,90	г. 17,88	г. 15,20	г. 18,24	г. 39,91	г. 47,89	ккал 324,34	ккал 389,21
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Итого за Завтрак	670	760	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,41

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность 7-11 лет	Энергетическая ценность 12-18 лет
			белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет		
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Запеканка рисовая с творогом	200	250	10,46	13,07	11,13	13,91	32,50	40,62	318,66	398,32
Булочка ванильная	100	100	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Чай с молоком	200	200	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Итого за Завтрак	500	550	17,36	19,97	17,13	19,91	72,80	80,92	561,66	641,32
Итого за 10 дней			179,79	197,65	176,93	196,29	757,25	829,63	5380,23	5939,00

СОГЛАСОВАНО
Индивидуальный предприниматель
Ю.Н. Кравченко
«__» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Дубовоовражская СП»
С.Н. Тенеряднова
«__» _____ 2026 г.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся 7-11, 12-18 лет
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовоовражская 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, учреждений профессиоанального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я.

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

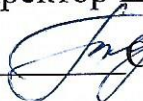
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т.

Лапшина, 2004.

доб. Технико-технологические карты

Пронумеровано и
прошнуровано
16 стр.

Директор школы


С.И. Тенерды

