

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Малокрасноярская основная образовательная школа

Утверждаю:

Директор МКОУ Малокрасноярская ООШ

/Снегирева Н.В./

«27» августа 2026 г



Примерное

двенадцатидневное меню

для обучающихся 5-9 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Составлено в соответствии с рекомендуемыми

наборами пищевых продуктов

ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора

Смена	10:30	10:30	12:00	12:30
	Завтрак	с розмешиваем	Завтрак	с розмешиваем
Дневная смена	из с. Малокрасноярск	из с. розмешиваем	из с. розмешиваем	из с. розмешиваем

в том же виде с розмешиваем

Директор МКОУ Малокрасноярская ООШ

Снегирева Н.В.

Директор МКОУ Малокрасноярская ООШ

Снегирева Н.В.

Снегирева Н.В.

Директор МКОУ Малокрасноярская ООШ

Снегирева Н.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	14,9	15,7	14,6	258,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	600	32,2	24,8	104,7	770,3
	Итого за день	600	32,2	24,8	104,7	770,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб украинский	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Завтрак	560	34,6	27,8	96,4	773,8
	Итого за день	560	34,6	27,8	96,4	773,8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Булочка с повидлом	90	7,2	12,6	50,4	343,8
Пром.	Хлеб бородинский	80	5,4	1	31,8	158,5
	Итого за Завтрак	620	24,2	22,4	118,3	772,2
	Итого за день	620	24,2	22,4	118,3	772,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	9,5	6,4	175,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5
Пром.	Хлеб украинский	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Завтрак	680	29,9	19,8	79,6	616,1
	Итого за день	680	29,9	19,8	79,6	616,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,7	15,5	152,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Булочка с повидлом	90	7,2	12,6	50,4	343,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	640	24,9	19,2	118,1	744,1
	Итого за день	640	24,9	19,2	118,1	744,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная	250	6,6	6,8	35,8	230,7

	рисовая					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб бородинский	100	6,8	1,3	39,8	198,1
Пром.	Баранка простая	60	6,2	0,8	38,5	186,1
	Итого за Завтрак	650	24,6	13,1	125,4	718,2
	Итого за день	650	24,6	13,1	125,4	718,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	700	28,1	17,3	114,6	725,5
	Итого за день	700	28,1	17,3	114,6	725,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,1	28,1	25,8	476,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Завтрак	590	41,6	32,3	79	773,7
	Итого за день	590	41,6	32,3	79	773,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	280	11,9	12,5	11,9	208,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	булочка с карамелью	90	7,1	8,5	50	304,4
Пром.	Хлеб украинский	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Завтрак	660	24,6	29,4	103,6	776,7
	Итого за день	660	24,6	29,4	103,6	776,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб украинский	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	680	32,2	24,7	105,7	774,3
	Итого за день	680	32,2	24,7	105,7	774,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб бородинский	100	6,8	1,3	39,8	198,1

Пром.	Булочка с повидлом	90	7,2	12,6	50,4	343,8
	Итого за Завтрак	640	24,8	22,7	113,7	758,3
	Итого за день	640	24,8	22,7	113,7	758,3
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	650	24,1	20,3	112,1	726,6
	Итого за день	650	24,1	20,3	112,1	726,6
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	639,17	28,82	22,82	105,93	744,15
	Средние показатели за период	639,2	28,8	22,8	105,9	744,2