

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 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Составлено в соответствии с рекомендуемыми

наборами пищевых продуктов

ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора

Смена	12:30	12:20	12:00	12:30
	Легкое	с розничными	Легкое	с розничными
Цена за смену	из с. Малокрасноярская	из с. Розничные	из с. Розничные	из с. Розничные

в Топку Розы с розничными

указаны товары школьного ассортимента для питания детей

Генеральный директор муниципального образования
Совхоза «Малокрасноярский»

указаны товары для учащихся МКОУ Малокрасноярская ООШ
ГБОУ

Н.В. Снегирева
Директор МКОУ Малокрасноярская ООШ
Директору:

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	540	28,4	21,4	87,6	656,5
	Итого за день	540	28,4	21,4	87,6	656,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Завтрак	500	30,4	24,8	80,3	665,8
	Итого за день	500	30,4	24,8	80,3	665,8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,5	7	16,4	162,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	27,9	138,7
	Итого за Завтрак	550	20,7	19,2	104,7	673,6
	Итого за день	550	20,7	19,2	104,7	673,6
	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)	90	14,7	8,5	5,7	158,3
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	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Завтрак	640	26,3	18,4	67	539,8
	Итого за день	640	26,3	18,4	67	539,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
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	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	610	22,6	18,1	103,3	665,9
	Итого за день	610	22,6	18,1	103,3	665,9

	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,1	6,2	33	212,2
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	70	4,8	0,9	27,9	138,7
Пром.	Баранка простая	60	6,2	0,8	38,5	186,1
	Итого за Завтрак	600	22,1	12,1	110,7	640,3
	Итого за день	600	22,1	12,1	110,7	640,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
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.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	650	24,7	16,2	95	624
	Итого за день	650	24,7	16,2	95	624
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	520	35,1	27,5	64,8	647,4
	Итого за день	520	35,1	27,5	64,8	647,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	10,7	11,2	10,6	185,8
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	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Завтрак	610	22,6	20,6	98,2	668,7
	Итого за день	610	22,6	20,6	98,2	668,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	640	27,8	23,1	88,6	673,2
	Итого за день	640	27,8	23,1	88,6	673,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	9,3	7,7	18,1	178,7

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	27,9	138,7
Пром.	Булочка с повидлом	90	7,2	12,6	50,4	343,8
	Итого за Завтрак	580	21,5	21,3	99,4	674,6
	Итого за день	580	21,5	21,3	99,4	674,6
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	230	9,6	11,6	43,3	316,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	560	20,4	17,7	90,7	603,8
	Итого за день	560	20,4	17,7	90,7	603,8
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	583,33	25,03	19,97	91,17	644,33
	Средние показатели за период	583,3	25	20	91,2	644,3