



Утверждаю:
и.о. директора МАОУ Ошкуковская СОШ №31
Шимелис С.Н.

01.09.2025 год

Примерное 10-дневное меню (завтрак, обед)

для организации питания обучающихся
МАОУ Ошкуковской СОШ №31

возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ на осенне-зимний и весенний период

2025 - 2026 учебный год

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2021г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Са	Fe	В1	Mg	С	А	Р
1 день		7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
ЗАВТРАК															
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	200	8,3	88	31	236	236	140	1,7	0,2	69	0,7	40	0
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94	94	111	0,7	0,03	22,3	0,7	19	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0,03	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	645	19,3	100,7	74,8	567	567	489	7,1	0,32	123	15,5	121	157
	ОБЕД														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,85	6,8	13,95	128	128	42,8	1,5	0,04	31,2	8,4	0	0
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	100	14	9,3	6,6	166	166	11,4	1,8	0	14	0	0	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,5	6,3	38	245	294	16	4,5	0,2	135	0	23	0
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	35,75	23	105,55	761	854	96,7	9,37	0,77	207	9,4	23	94,9
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1425	1475	55,05	123,7	180,35	1328	1421	586	16,5	1,09	330	24,9	144	251,9

рецепт уры	Наименование блюд	Выход, гр		Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P	
	2 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
217	Каша рисовая вязкая	200	200	6	6,3	36	244	244	119	0,1	0,05	34,5	1,2	37,6	150
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0,03	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	14	16,2	75,5	521	521	365	5,74	0,14	71,5	16,3	99,6	316,1
	ОБЕД														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,9	4,15	12,2	170	170	80,8	1,1	0,05	32,3	3,65	0	0
386	Рис припущенный	150	180	3,8	5,4	30	181	217	6	0,12	0,02	20	0	26	62
368	Голень куриная в сметанном соусе	100	100	9,5	11	2,2	246	246	17,8	0,8	0,03	12,9	0,3	52,8	49
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	84	84	20,1	0,7	0,01	14,4	0,2	0	19,2
1	Закуска из капусты белокачанной	100	100	1,45	6	8,4	94	94	40	0,53	0,02	16	17	0	28
42	По сезонности заменяется: Закуска картофельная с зеленым горошком														
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	24,35	27,15	110,4	957	1037	183	3,95	0,66	117	20,95	78,8	244

Всего при 2х раз питания, зав, обед	1525	1575	38,35	43,35	185,9	1478	1558	548	9,69	0,8	189	37,25	178	560,1
-------------------------------------	------	------	-------	-------	-------	------	------	-----	------	-----	-----	-------	-----	-------

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
	3 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
229	Каша "Дружба"	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	22,1	22,8	75,8	628,5	628,5	32,1	5,4	62,2	306	424	47,3	32,87

	ОБЕД														
100	Рассольник ленинградский	250	250	7,5	7,5	20,25	181,5	181,5	23,8	1,3	0,5	33,5	7,5	0	0
279	Запеканка из творога	200	250	31,8	15,4	30	388	485	306	1,5	0,16	44	0	104	0
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	800	45,7	23,5	97,25	791,5	932,5	356	4,37	1,19	104	8,5	104	94,9
ВСЕГО при 2х раз питания, зав, обед		1375	1445	67,8	46,3	173,05	1420	1561	388	9,77	63,35	410	432,1	151	127,8

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
	4 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
214	Каша манная вязкая	200	200	7,2	6,4	34,5	224	224	124	0,5	0,08	20,9	1,2	38,6	0
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	17,8	19,4	78,9	556,2	556,2	156	5,5	62,24	174	337,9	65,9	32,47
	ОБЕД														
127	Суп гороховый	250	250	7,4	3,3	15,8	122	122	42,8	2,6	0,26	35,5	0,5	0	0
322	Рагу из овощей и мяса	200	250	13,6	13,6	13,6	303	378	31,2	2,3	0,01	40,8	5,8	0	0
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	200	0	0	24	95	95	0	0	0,3	0	20,1	0,13	0
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	800	27,1	17,7	90,9	702	821	92,6	5,6	1,1	97,9	26,4	0,13	85,8
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1375	1445	44,9	37,1	169,8	1258,2	1377,2	249	11,1	63,34	272	364,3	66	118,3

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
	5 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
225	Каша пшенная вязкая	200	200	8,3	7,5	36,3	245	245	127	1,4	0,18	53	1,2	37	0
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94	94	111	0,7	0,03	22,3	0,7	19	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0,03	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий	200	200	1,6	0,6	26	88	88	74	0,3	0,1	24	53	408	34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	20,1	20	86,1	576	576	518	2,72	0,34	113	55	526	169
	ОБЕД														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	6,5	6,9	109,8	133,8	133,8	55,5	1	0,04	24	8,9	0	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	100	9,8	1,6	4,8	176,4	176,4	24	0,5	0,04	22	1,4	0	0
377	Пюре картофельное	150	180	4	6	8,7	146	175,2	37,5	0,83	0,12	24	3,6	0	0
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	200	0	0	19	80	80	0	0	0,3	0	20	0,12	0
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
26	Закуска из свеклы отварной	100	100	1,4	6,1	7,6	91	91	34	1,3	0,02	20	7,7	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	27,8	21,1	187,4	809,2	882,4	170	5,21	1,05	112	41,6	0,12	85,8

Всего при 2х раз питания, зав, обед	1525	1575	47,9	41,1	273,5	1385,2	1458,4	688	7,93	1,39	225	96,6	526	254,8
-------------------------------------	------	------	------	------	-------	--------	--------	-----	------	------	-----	------	-----	-------

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	В1	Mg	C	A	P
--------------------	-------------------	----------	--	---	---	---	------	----	----	----	----	---	---	---

	6 день	7-12лет	12 лет и старше												
	ЗАВТРАК														
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	200	8,3	88	31	236	236	140	1,7	0,2	69	0,7	40	0
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94	94	111	0,7	0,03	22,3	0,7	19	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0,03	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	19,3	100,7	74,8	567	567	489	7,12	0,32	123	15,5	121	157

	ОБЕД														
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	250	7,9	7,1	14,25	155	155	35	1,3	0,08	32,5	4,75	0	0
367	Птица в соусе с томатом	100	100	9,5	11	2,2	146	146	17,8	0,83	0,03	12,9	0,4	74	0
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	5	30	184,5	221,5	12	1,05	0,06	7,5	0	21	0
486	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	46	3,4	0,46	0,01	1,7	0,6	0	0
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	830	29,2	23,7	95,05	713,5	794,5	86,8	4,34	0,71	76,2	5,75	95	85,8
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1425	1475	48,5	124,4	169,85	1280,5	1361,5	576	11,5	1,03	200	21,25	216	242,8

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	С	А	Р
	7 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
217	Каша рисовая вязкая	200	200	6	6,3	36	244	244	119	0,1	0,05	34,5	1,2	37,6	150
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0,03	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	14	16,2	75,5	521	521	365	5,74	0,14	71,5	16,3	99,6	316,1
	ОБЕД														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,85	6,8	13,95	128	128	42,8	1,5	0,04	31,2	8,4	0	0
376	Рагу из птицы	200	250	13,6	13,6	13,6	334,5	334,5	31,2	2,3	0,01	40,8	5,8	0	0
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
22	Закуска из моркови и яблок	100	100	1	6,1	7,5	89	89	23	1,15	0,05	27	5,4	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	900	27,85	27,1	82,05	773,5	817,5	123	6,52	0,63	126	20,6	0	94,9
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1475	1545	41,85	43,3	157,55	1294,5	1338,5	488	12,3	0,77	197	36,9	99,6	411

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	C	A	P
	8 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
229	Каша "Дружба"	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	22,1	22,8	75,8	628,5	628,5	32,1	5,4	62,16	306	423,6	47,3	32,87
	ОБЕД														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	7,9	6,55	19,2	170	170	22	1,2	0,1	25	4,2	0	47
268	Омлет натуральный	150	180	13	19,6	3,2	240	288	115	2,4	0,1	18,5	0,4	286	224
496	Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	78	11,9	0,61	0,01	3,2	80	0	3,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	28,47	27,72	98,2	758	850	200	9,31	0,8	86,3	98,6	286	382
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1525	1575	50,57	50,52	174	1386,5	1478,5	232	14,7	62,96	392	522,2	333	414,9

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	C	A	P
	9 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
214	Каша манная вязкая	200	200	7,2	6,4	34,5	224	224	124	0,5	0,08	20,9	1,2	38,6	0
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	17,8	19,4	78,9	556,2	556,2	156	5,5	62,24	174	337,9	65,9	32,47
	ОБЕД														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	6,5	6,9	109,8	133,8	133,8	0	14	0	128	13	7,3	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,5	6	37,7	245	294	16	4,5	0,2	135	0	23	0
339	Биточки(котлеты)из говядины	100	100	17,6	12,3	15	243	243	53	2,8	0,16	26	0	0	0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	84	84	20,1	0,7	0,01	14,4	0,2	0	19,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
470	Кисломолочный напиток (йогурт)	125	125	3,6	3,1	5	68	68	151	0,12	0,05	17,5	0,9	25	113
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	905	955	42,9	28,9	225,1	955,8	1048,8	258	22,3	0,95	343	13,9	55,3	218,7
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1550	1600	60,7	48,3	304	1512	1605	414	27,8	63,19	516	351,8	121	251,2

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
		7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	10 день														
	ЗАВТРАК														
225	Каша пшенная вязкая	200	200	8,3	7,5	36,3	245	245	127	1,4	0,18	53	1,2	37	0
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94	94	111	0,7	0,03	22,3	0,7	19	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0,03	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий	200	200	1,6	0,6	26	88	88	74	0,3	0,1	24	53	408	34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	20,1	20	86,1	576	576	518	2,72	0,34	113	55	526	169
	ОБЕД														
122	Суп с рыбными консервами	250	250	0	0	0	182	182	80,8	1,1	0,05	32,3	3,65	0	0
327	Гуляш из отварной говядины	100	100	20	19,5	3,3	258	258	15	2,8	0	22	0	0	0
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	5	30	184,5	221,4	12	1,05	0,06	7,5	0	21	0
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
26	Закуска из свеклы отварной	100	100	1,4	6,1	7,6	91	91	34	1,3	0,02	20	7,7	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	33,4	31,2	87,9	937,5	1018,4	168	7,78	0,69	108	12,35	21	94,9
	Всего при 2х раз питания, зав, обед	1525	1575	53,5	51,2	174	1513,5	1594,4	687	10,5	1,03	222	67,35	547	263,9