

Утверждаю:
Директор
МКОУ Корниловской СОШ

Митько М.И.
« » 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
питания детей в столовой
МКОУ Корниловская СОШ
на осенне-зимний период
7 – 11 лет**

Менюготавливаемых блюд на 2026-2027 уч.год (7-11 лет)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
КВ-1	Какао витаминизированное	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	17.6	10	81.6	487.3
	Обед					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-3соус	Соус красный основной	90	1.9	2	7.8	57.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	700	30.4	16.5	124.9	769.7
	Итого за день	1200	48	26.5	206.5	1257
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	22	12.8	95	582.8
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
СВ-1	Свинина отварная	100	14.8	29.5	7.1	352.7
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
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	710	29.8	37.9	86.5	806.4
	Итого за день	1210	51.8	50.7	181.5	1389.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
ЧЛ-1	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	3.3	15.3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Завтрак	500	12.6	13.5	76.4	476.9
	Обед					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
ПЧ-1	Печень тушеная в соусе	90	16.3	8.6	7.7	173.4

54-2соус	Соус белый основной	90	1.4	3.2	3.6	49.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	700	30.8	20.3	100.8	710.5
	Итого за день	1200	43.4	33.8	177.2	1187.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
КВ-1	Какао витаминизированное	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	17.3	10.2	82.1	489.2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
ГК-1	Голень куриная порционно	140	24	22.7	0	299.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	700	43.7	35	106.3	913.9
	Итого за день	1200	61	45.2	188.4	1403.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	19.6	12.9	95.4	576.1
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
СВ-1	Свинина отварная	100	14.8	29.5	7.1	352.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	710	30	36.9	97.4	841.5
	Итого за день	1210	49.6	49.8	192.8	1417.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	515	13.4	16.2	69.1	476.4
	Обед					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7

54-3соус	Соус красный основной	90	1.9	2	7.8	57.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	700	34.8	13.9	122.7	755.7
	Итого за день	1215	48.2	30.1	191.8	1232.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
КВ-1	Какао витаминизированное	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	17.6	10	81.6	487.3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	700	29.7	19	117.8	761.4
	Итого за день	1200	47.3	29	199.4	1248.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	22	12.8	95	582.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
СВ-1	Свинина отварная	100	14.8	29.5	7.1	352.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	700	29.6	37.6	96.3	841.7
	Итого за день	1200	51.6	50.4	191.3	1424.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	12.5	13.9	76.4	480
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1

Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	700	45.1	19.6	109.1	792.6
	Итого за день	1210	57.6	33.5	185.5	1272.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
ЧЛ-1	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	3.3	15.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	15.2	10.2	86.6	498.7
	Обед					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
ТСР-1	Тефтели из свинины с рисом	90	13.5	29.2	13.1	369.1
54-2соус	Соус белый основной	90	1.4	3.2	3.6	49.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	700	34.9	42.3	127.7	1032
	Итого за день	1200	50.1	52.5	214.3	1530.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	502.5	17	12.3	83.9	513.8
Обед	702	33.9	27.9	109	822.5
Среднее значение за период	1204.5	50.9	40.2	192.9	1336.3