

Согласовано

МБОУ «Школа-интернат»

Саушкина Н.Г.



«01» сентября 2026 г.

Утверждаю

Руководитель ИП Арзютов Ю. Н.

Арзютов Ю. Д.



«01» сентября 2026 г.

Утвержденное 10-дневное меню

(шестиразовое)

для организации питания

Муниципальных бюджетных образовательных учреждений

на осенне-зимний период

в возрасте с 7 до 11 лет

г. Оса, 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд 7-12 лет Период Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день						
ЗАВТРАК						
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,6	2,6	0	34,30
	Итого завтрак	520	20,11	17,61	125,13	608,8
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,22	66,4
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)	100	10,3	10,7	8	170
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	810	26,02	22,38	118,9	783,5
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1 -й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176
	Итого полдник	260	1,8	4,3	47,6	236
УЖИН						
345	Биточки рыбные с соусом (70/30)	100	13,9	2,1	9,6	113
240	Рис припущенный	150	3,7	6,1	37,3	219
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	550	24,9	9,16	104,78	602,6
УЖИН 2						
516	Кефир	200	5,8	5,8	8	100
	Итого ужин 2	200	5,8	5,8	8	100

ИТОГО день		2540	79,13	59,35	404,51	2376,90
2 день						
ЗАВТРАК						
260	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	11,24	15,06	125,13	483,75
ЗАВТРАК 2						
112	Плоды свежие (Яблоки)	200	3	1	42	192
	Итого завтрак 2	200	3	1	42	192
ОБЕД						
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4
386	Зрза домашняя с яйцом	90	13,59	10,62	5,22	171
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	800	26,98	27,84	106,75	787,6
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
564	Булочка домашняя	100	7,5	13	60,33	388,3
	Итого полдник	300	7,6	13	75,33	448,3
УЖИН						
412	Котлета куриная с соусом (70/30)	100	13,5	9,64	8,36	169,71
255	Каша ячневая	150	4,8	8,55	26,81	203,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	550	25,6	19,15	93,05	643,61
УЖИН 2						
516	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	Итого ужин 2	200	10	6,4	17	174
	ИТОГО день	2560	84,42	82,45	459,26	2729,26
3 день						
ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141

б/н	Кондитерское изделие		30	2,25	3,54	22,47	125,13
495	Чай с молоком		200	1,5	1,3	15,9	81
	Итого завтрак		490	13,85	13,94	100,29	576,53
ЗАВТРАК 2							
518	Сок фруктовый		200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2		200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД							
2	Салат витаминный		60	0,66	6,06	6,36	82,8
134	Рассольник Ленинградский		200	1,64	4,2	13	97
411	Кнели куриные с рисом и соусом (70/30)		100	15,56	15,81	6,69	230,14
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,9
494	Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед		810	30,82	27,71	113,17	826,44
ПОЛДНИК							
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
541	Ватрушка с творожным фаршем		100	6	2,8	37	196,7
	Итого полдник		300	6,1	2,8	52	256,7
УЖИН							
412	Биточек куриный с соусом (70/30)		100	13,5	9,64	8,36	169,71
240	Рис припущенный		150	3,7	6,1	37,3	219
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин		550	24,5	16,7	103,54	659,31
УЖИН 2							
515	Молоко кипяченое		200	5,8	5	9,6	106
	Итого ужин 2		200	5,8	5	9,6	106
	ИТОГО день		2550	81,57	66,25	378,70	2470,98
4 день							
ЗАВТРАК							
262	Каша манная жидкая		250	7,74	9,33	38,58	269,25
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак		510	12,4	9,81	125,13	470,25
ЗАВТРАК 2							
112	Плоды свежие (Яблоки)		200	3	1	42	192
	Итого завтрак 2		200	3	1	42	192

ОБЕД						
76	Винегет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6
371	Шницель рубленый паровой с соусом (70/30)	100	20,4	12,7	2,1	204
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,06	252,92
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	810	39,09	30,16	116,16	894,12
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26
	Итого полдник	260	2,02	1,68	63,66	265,26
УЖИН						
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	500	31	24,46	88,78	700,6
УЖИН 2						
516	Кефир	200	5,8	5,8	8	100
	Итого ужин 2	200	5,8	5,8	8	100
	ИТОГО день	2480	93,31	72,91	443,73	2622,23
5 день						
ЗАВТРАК						
165	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6	5,57	14,91	153,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	22,47	125,13
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Итого завтрак	500	16,41	12,89	125,13	563,43
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8
128	Борщ из свежей капусты	200	1,46	4	8,52	76
412	Биточки куриные с томатным соусом (70/30)	100	15,77	16,46	18,17	283,13
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96

109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед		810	31,25	28,36	128,07	893,43
ПОЛДНИК							
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
541	Ватрушка с творожным фаршем		100	6	2,8	37	196,7
	Итого полдник		300	6,1	2,8	52	256,7
УЖИН							
345	Биточки рыбные с соусом (70/30)		100	13,9	2,1	9,6	113
240	Рис припущенный		150	3,7	6,1	37,3	219
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин		550	24,9	9,16	104,78	602,6
УЖИН 2							
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
б/н	Кондитерское изделие		30	2,25	3,54	22,47	125,13
	Итого ужин 2		230	2,35	3,54	37,47	185,13
	ИТОГО день		2590	81,51	56,85	447,55	2547,29
6 день							
ЗАВТРАК							
248	Каша гречневая молочная вязкая		250	11,45	16,1	40,75	353,75
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
100	Сыр сычужный твердый порциями		10	2,6	2,6	0	34,30
493	Чай,с сахаром		200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак		520	18,71	19,18	125,13	589,05
ЗАВТРАК 2							
518	Сок фруктовый		200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2		200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД							
107	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)		60	16,68	1,08	41,52	238,02
154	Суп крестьянский с крупой		200	1,7	4,08	11,64	90
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)		100	10,3	10,7	8	170
243	Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,49	6,96	38,5	242,6
494	Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед		810	42,47	23,78	157,74	1012,22
ПОЛДНИК							

386	Зразы домашняя с яйцом	90	13,59	10,62	5,22	171
255	Каша ячневая	150	4,8	8,55	26,81	203,3
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	540	25,69	20,13	90,11	645,9
УЖИН 2						
516	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	Итого ужин 2	200	10	6,4	17	174
	ИТОГО день	2510	107,9	104,75	421,06	2748,93
8 день						
ЗАВТРАК						
318	Запеканка рисовая с творогом	200	11,47	11,2	50,27	348
490	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4
93	Бутерброды с маслом (1 вариант)	50	2	20,88	12,5	246,25
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	480	15,73	34,63	125,13	752,65
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	1,76	2,36	11,76	75,4
371	Шницель рубленый паровой с соусом (70/30)	100	20,4	12,7	2,1	204
240	Рис припущенный	150	3,7	6,1	37,3	219
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	810	34,52	28,38	122,9	886,6
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
564	Булочка домашняя	100	7,5	13	60,33	388,3
	Итого полдник	300	7,6	13	75,33	448,3
УЖИН						
411	Куриные с рисом и с соусом (70/30)	100	15,56	15,81	6,69	230,14
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60

516	Кефир	200	5,8	5,8	8	100
	Итого ужин 2	200	5,8	5,8	8	100
	ИТОГО день	2560	82,42	68,79	478,97	2738,27
10 день						
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,8	14,9	47,55	367,25
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	15,46	15,38	125,13	568,25
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
107	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	60	16,68	1,08	41,52	238,02
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6
377	Картофель тушеный с мясом	210	24,4	24,68	19,85	399
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	770	50,44	28,94	134,29	996,22
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	22,47	125,13
	Итого полдник	230	2,35	3,54	37,47	185,13
УЖИН						
367	Котлета рыбная	90	10,98	3,24	5,58	95,4
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	540	22,44	10,67	87,76	538,05
УЖИН 2						
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого ужин 2	200	5,8	5	9,6	106
	ИТОГО день	2450	96,99	63,63	394,35	2439,65
	Итого за весь период:	25350	894,88	742,54	4339,93	26375,73
	Среднее значение за период:	2535	89,488	74,254	433,993	2637,573