

Утверждено:
Приказ №93 от 18.08.2026года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(осень-зима)
для питания обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Троицкая ОШ»
на 2026-2027 учебный год**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
(И.И.Новикова, С.П.Романенко, П.А.Вейних, Г.П.Ивлева, А.В. Сорокина, М.А.Лобес, С.В.Семенихина)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,8	54-9к	21,97
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,08	15,58	0	192,52	54-1з	21,97
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн	1,23
			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром.	6,06
			фрукты	Мандарин	100	0,75	0,18	6,83	31,89	пром.	30,68
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	9,12	46,77	пром.	6,06
			итого		635	27,68	27,7	76,8	667,08		87,97
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушенная с морковью	100	15	6,59	4,8	138,2	54-25м	39,55
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,33	54-11г	12,1
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,42	54-2гн	20
			хлеб	Пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2	пром	6,06
			фрукты								
			закуска	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,06	5,24	25,23	54-11г	4,2
			хлеб	Ржаной	15	0,93	0,16	4,56	23,4	пром	6,06
			итого		555	26,74	15,85	60,35	490,78		87,97
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,5	54-1о	25,74
			закуска	Горошек зеленый	60	1,75	0,11	3,55	22,14	54-20з	9,3
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	9,42	55,36	54-4гн	12,1
			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром	6,06
			фрукты	Яблоко	150	0,56	0,53	13,38	60,5	пром	28,71
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	9,12	46,77	пром	
			итого		635	21,61	20,54	58,87	506,57		81,91
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,63	4,65	17,03	124,53	54-21к	11,38
			гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью	75	7,79	4,56	13,1	124,8	54-2т	15,46
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн	1,23

			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром	6,06
			фрукты	Мандарин	100	0,75	0,18	6,83	31,89	пром	30,68
			сладкое	Джем из абрикосов	10	0,02	0	2,62	10,54	пром	17,1
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	9,12	46,77	пром	6,06
			итого		560	17,45	10,07	75,27	461,63		87,97
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная любительская(минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,31	54-11м	47,62
			гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,51	26,54	173,68	54-10г	10,2
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,46	10,92	78,56	54-23гн	10,78
			хлеб	Пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2	пром	6,06
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	6,12	46,77	пром	6,06
			соус	Молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,91	23,8	54-5	7,25
			итого		530	26,47	12,63	67,49	501,32		87,97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,33	10,12	37,64	274,91	54-6к	25,17
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,42	54-2гн	20
			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром	6,06
			фрукты	Мандарин	100	0,75	0,18	6,83	31,89	пром	30,68
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	6,12	46,77	пром	6,06
			итого		575	18,83	14,46	83,24	550,29		87,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушенная с морковью	100	15	6,59	4,75	138,18	54-25м	39,55
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,19	26,6	180,8	54-2г	11,79
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	54-3гн	9,39
			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром	6,06
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	6,12	46,77	пром	6,06
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,62	0,11	2,07	11,73	54-3з	15,12
			итого		585	25,64	13,58	66,3	501,68		87,97

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	5,92	5,04	21,67	155,69	54-20к	14,39
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,08	15,58	0	192,52	54-1з	21,97
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,46	10,92	78,56	54-23гн	10,78
			хлеб	Пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2	пром	6,06
			фрукты	Яблоко	150	0,56	0,53	13,38	60,5	пром	28,71
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	6,12	46,77	пром	6,06
			итого		670	26,75	24,14	65,52	598,24		87,97
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,5	54-20з	25,74
			закуска	Горошек зеленый	60	1,75	0,11	3,55	22,14	54-20з	9,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-45гн	1,23
			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром	6,06
			фрукты	Банан	150	2,12	0,66	28,67	129,1	пром	39,58
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	6,12	46,77	пром	6,06
			итого		635	21,81	19,43	68,16	546,61		87,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	100	2,45	2,45	10,16	72,46	54-13к	7,1
			сладкое	Джем из абрикосов	5	0,01	0	1,31	5,27	пром	17,1
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	9,42	55,36	54-4гн	12,1
			хлеб	Пшеничный	45	3,21	0,32	20,15	96,3	пром	6,06
			фрукты	Мандарин	100	0,75	0,18	6,83	31,89	пром	30,68
			хлеб	Ржаной	30	1,86	0,32	6,12	46,77	пром	
			гор.блюдо	Запеканка из творога	75	14,83	5,33	10,81	150,6	54-1т	8,87
			итого		555	24,66	9,88	64,8	458,65		81,91
				Среднее значение за период:	593,5	23,764	16,828	68,68	528,285		87,97