



УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «Задорская ООШ»
Курникова Н.Б.
Приказ № 33/1 от 17.08.2026г.

Примерное десятидневное меню МОУ «Задорская ООШ»

Возраст 7-16 лет.

При составлении меню, были использованы следующие рецептурные сборники:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2011г.

Сборник рецептур блюда кулинарных изделий /авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный.- К.: Ф.С.К.,2005г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015г.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т.Лапшиной. –М. : Хлебпродинформ, 2004.-639с.

№рецептуры. Наименование		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
День первый						
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,97	6,26	41,69	235,20
И 3	Наггетсы из мяса птицы	100	9,00	14,00	30,00	282,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9, 80	47,00
	Итого:	617,5	19,93	3,43	121,42	824,40
День второй						
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,60	209,90
И 2	Котлеты рыбные	100	14,00	6,79	7,22	136,56
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,0	63,70
	Итого:	537,5	27,83	18,48	80,05	556,66
День третий						
105	Картофель отварной	200	3,304	5,688	34,984	188,974
И 1	Котлеты мясные в панировке	100	15,80	17,90	4,90	249,90
517	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,0	63,70
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9, 80	47,00
	Итого:	637,5	27,354	34,738	103,634	807,594
День четвертый						
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,0	63,70
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9, 80	47,00
	Итого:	637,5	32,93	31,94	98,58	793,05
День пятый						
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,60	209,90
И 2	Котлеты рыбные	100	14,00	6,79	7,22	136,56
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	620	24,17	13,71	89,85	639,96

День шестой						
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,97	6,26	41,69	235,20
И 3	Наггетсы из мяса птицы	100	9,00	14,00	30,00	282,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
	Итого:	600	15,87	26,26	121,42	760,70

День седьмой						
105	Картофель отварной	200	3,304	5,688	34,984	188,974
И 1	Котлеты мясные в панировке	100	15,80	17,90	4,90	249,90
517	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	600	23,294	29,568	103,634	743,894

День восьмой						
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,60	209,90
И 2	Котлеты рыбные	100	14,00	6,79	7,22	136,56
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,00	63,7
	Итого:	537,50	27,83	18,48	80,05	656,66

День девятый						
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
42	Сыр (порциями)	17,50	4,06	5,17	0,00	63,7
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	637,50	32,93	31,94	98,53	793,05

День десятый						
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,60	209,90
И 1	Котлеты мясные в панировке	100	15,80	17,90	4,90	249,90
324	Печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	620	25,97	24,82	87,53	753,30