

УТВЕРЖДЕНО

«29» августа 2026 год

Директор МБОУ Озеро-Карачинской СШ

А.Х.Измайлова

Председатель родительского комитета



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОЗЕРО-КАРАЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЧАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
1 ПО 4 КЛАСС В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ**

Двенадцатидневное меню 7-10 лет 2026-2027 учебный год

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					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	800	33.3	24.8	122.4	846.4
	Итого за день	800	33.3	24.8	122.4	846.4
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	95	18.1	18.8	5.4	263.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Мандарин	130	1	0.3	9.8	45.5
	Итого за Обед	895	30.6	30.4	79.3	713
	Итого за день	895	30.6	30.4	79.3	713
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4с	Рассольник домашний	200	3	5.5	11.2	106
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	70	8.3	9.6	8.5	154.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	790	24.5	22.8	109	739.2
	Итого за день	790	24.5	22.8	109	739.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9

Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	720	42.5	34.2	74.6	775.8
	Итого за день	720	42.5	34.2	74.6	775.8
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	135	7.4	5.7	32.3	210.3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
	Итого за Обед	850	34.2	39	109.6	925.7
	Итого за день	850	34.2	39	109.6	925.7
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	700	24.8	22.7	104.8	721.8
	Итого за день	700	24.8	22.7	104.8	721.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	810	40.7	25.5	129.1	909.4
	Итого за день	810	40.7	25.5	129.1	909.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	730	37	31.2	76.2	733.8
	Итого за день	730	37	31.2	76.2	733.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13.1	7.6	5.1	140.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	860	26.4	18.8	116.6	739.8
	Итого за день	860	26.4	18.8	116.6	739.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Обед	760	28.3	21.7	108.8	744.3
	Итого за день	760	28.3	21.7	108.8	744.3
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	770	34.2	29.4	104.6	820.1
	Итого за день	770	34.2	29.4	104.6	820.1
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Йогурт 3.2%	170	8.5	5.4	6	106.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	700	62.1	30.2	89.8	879.2
	Итого за день	700	62.1	30.2	89.8	879.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	782.1	34.9	27.6	102.1	795.7
Среднее значение за период	782.1	34.9	27.6	102.1	795.7