

Утверждаю:
 Директор МБОУ Ясиновской СОШ
 им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии
 О.Н.Максимова
 «12» января 2026 г.



**Перспективное десятидневное меню
 для 1-4 классов
 МБОУ Ясиновской СОШ им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии
 на 2026 учебный год**

Меню составлено на основании:
 «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений» Л.С. Коровка, Л.Е. Голунова, М.П. Могильного, Марчука.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Завтрак						
День 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4	3	24	190	120
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	42
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	41
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Итого	515	10	15	58	500	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Завтрак						
День 2	Гуляш из отварной свинины	90	7	4	3	75	227
	Каша пшеничная	150	3	18	4	191	302
	Салат из соленых огурцов	60	0,144	0	0,45	3,6	17
	Чай с лимоном	200	2	3	21	111	379
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Итого	570	20,8	46	125	735,1	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1	Завтрак		Б	Ж	У		
День 3							
	Котлета из птицы	90	11	13	12	130	290
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5	10	15	160	679
	Салат из квашенной капусты	60	0,85	3,048	5,19	53	43
	Чай с лимоном	200	9	2	15	115	377
	Хлеб ржаной	40	4	0	2	86	89
	Итого	540	35	30	59	772	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1	Завтрак		Б	Ж	У		
День 4							
	Плов из птицы	200	20	17	36	377	304
	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	5,6	5,8	56
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Йогурт	100	3	3	22	119	243
	Итого	600	33,2	30,8	127,6	904	

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1	Завтрак		Б	Ж	У		
День 5							
	Запеканка из творога	150	26	6	21	252	469
	Цельное сгущенное молоко с сахаром	25	2	2	14	90	93
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Фрукт (яблоко свежее)	125	1	1	15	78	338
	Итого	500	29	9	64	500	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250	2	5	17	117	175
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	42
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	41
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Фрукт (яблоко свежее)	125	1	1	15	78	338
	Итого	640	9	18	66	505	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 2	Поджарка из рыбы	90	13	5	1	90	229
	Каша пшеничная	150	3	18	0	130	302
	Салат из соленых огурцов	60	0,144	0	0,45	3,6	17
	Чай с лимоном	200	3	3	22	119	242
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Кондитерское изделие Чоко Пай	30	4,8	18	67	131,2	
	Итого	570	26,95	44	110,45	573,8	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 3	Жаркое по-домашнему	200	15	9	22	301	590
	Салат из квашенной капусты	60	0,85	3,048	5,19	53	43
	Чай с лимоном	200	9	2	15	115	377
	Хлеб ржаной	40	4	0	2	86	89
	Итого	500	23	11	66	638	

Сезон: осеннее -зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 4	Куры, тушенные в соусе	90	11	20	1	234	290
	Пюре картофельное	150	0	4	1	219	312
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,048	5,19	53	51
	Чай с лимоном	200	9	2	15	115	377
	Хлеб ржаной	40	4	0	2	86	89
	Итого	540	19	33	40	769	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 5	Макаронные изделия отварные	200	9	9	35	303	204
	Салат из зеленого горошка	60	0,144	0	0,45	3,6	10
	Хлеб пшеничный	40	3	2	20	100	88
	Йогурт	100	3	3	22	119	243
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	ИТОГО	600	15	14	91	610	