

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Мари-Малмыж
Малмыжского района Кировской области

Согласовано:

Председатель родительского комитета
Плаксина Е.А. 

Утверждено:

Директор школы

Девятова А.В. 

Приказ от 11.02.2025

№ 3



**Примерное 12-дневное меню
МКОУ ООШ с.Мари-Малмыж**

№

2024-2025

1 день

Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г								Энергетическая ценность	
		белки		жиры		углевод		7	12-16		
		7	12-16	7	12-16	7	12-16			7	12-16
ЗАВТРАК											
230/6	Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 230)	6,9	7,7	9,4	10,2	33,7	36,7			247	268
200	Какао на молоке (№ рецептуры 462)	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8			135	135
75	Бутерброд с сыром, маслом (№ рецептуры 64)	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	30,8			221	256
95	Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4			84	84
ОБЕД											
80	Помидоры перционные (№ рецептуры 19)	0,7	0,9	3,2	4	3,5	4,4			47	58
250	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне (№ рецептуры 113)	6,7	8,1	4,2	5	19,5	23,4			144	172
220/40	Голубцы ленивые (№ рецептуры 333)	17,5	20	12,3	14,2	13,3	15,5			233	269
200	Соус томат. (№ рецептуры 419)										
90	Компот из смеси сухофруктов(№ рецептуры 495)	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4			171	171
110	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6			203	298
80	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	0,53	23,9	35,9			102,7	154
200	сок	0,6	0,6	0	0	28	28			84	84
95	Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4			84	84
	ИТОГО:	58,7	69,8	42,95	49,29	297,3	343,3			1755,7	2033

2 день

Выход порции, г		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая		
			белки		жиры		углевод		ккал		
7	12-16		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	
120/5	150/5	ЗАВТРАК									
		Омлет натуральный (№ рецептуры 268)	10,5	13,1	15,3	18,2	1,8	2,2	186		225
200	200	Чай с сахаром (№ рецептуры 457)	0,2	0,2	0	0	13,7	13,7	53		53
75	90	Бутерброд с сыром (№ рецептуры 64)	8,4	9,7	4,3	4,8	26,4	30,8	181		210
95		Фрукты	3	3	1	1	42	42	192		192
		ОБЕД									
80	100	Отуры порционные (№ рецептуры 16)	0,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3	44		55
250/10	300/10	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (№ рецептуры 104)	2,1	2,5	5,6	6,4	7,3	8,7	88		102
60	70	Птица отварная (№ рецептуры 366)	14,2	16,6	12	14	0,2	0,3	165		193
200/7	230/8	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 205)	4,6	5,2	5,9	6,8	42,7	49,1	246		263
200		Кисель (№ рецептуры 484)	0	0	0	0	10	10	119		119
75	110	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203		298
80	120	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	0,53	23,9	35,9	102,7		154
95		Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4	84		84
200		сок	0,6	0,6	0	0	28	28	84		84
		ИТОГО:	55,4	67,7	49,25	57,99	261,8	306,7	1747,7		2052

3 день

Выход порции, г		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г									Энергетическая	
			белки			жиры			углевод			ккал	
7	12-16		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	
ЗАВТРАК													
100/10	150/10	Сырники из творога (№ рецептуры 286)	14,8	21,8	16,4	24,3	19,8	27,2	288	413			
200		Чай с сахаром (№ рецептуры 457)	0,2	0,2	0	0	13,7	13,7	53	53			
10		Масло сливочное (№ рецептуры 79)	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	77	77			
50	75	Булочка сладкая	3,7	5,6	3,8	5,6	232,9	35,9	145	217			
95		Фрукты	3	3	1	1	42	42	192	192			
ОБЕД													
30	100	Осушки порционные (№ рецептуры 15)	6,7	9,8	3,6	4,5	2,4	3	44	55			
250/10	300/10	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (№ рецептуры 100)	2,4	2,8	5,7	6,5	15,7	19,8	126	149			
100	120	Котлеты рыбные (№ рецептуры 307)	14,9	17,9	11,4	13,6	12,2	15,5	215	259			
200	230	Картофельное пюре (№ рецептуры 377)	4,1	4,8	6,6	7,6	29,9	30,9	186	214			
200	200	Компот из смеси сухофруктов (№ рецептуры 495)	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171			
57	88	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298			
30	120	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	0,52	23,9	35,9	102,7	154			
95		Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4	84	84			
200		сок	0,6	0,6	0	0	28	28	84	84			
ИТОГО:			57,95	75,95	58,4	66,14	526,08	375,38	1970,7	2418			

4 день

Выход порций, г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г								Энергетическая	
		Белки		жиры		углевод					
		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16
7	ЗАВ-ТРАК										
230/6	Каша рисовая молочная жидкая (№ рецептуры 236)	5,8	6,3	9,4	10,2	34,8	37,9	247	269		
200	Какао с молоком (№ рецептуры 462)	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135		
75	Хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298		
50	печенье	8,4	9,7	4,3	4,8	26,4	30,8	181	210		
95	Фрукты	3	3	1	1	42	42	192	192		
	ОБЕД										
80	Супорцы порционные (№ рецептуры 16)	6,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3	44	55		
250/10	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне (№ рецептуры 93)	1,9	2,3	5,5	6,3	12	14,3	105	122		
100	Котлеты из говядины (№ рецептуры 339)	14,5	17,4	12	14,3	12,8	15,4	218	262		
200/7	Макароны отварные(№ рецептуры256)	7,3	8,4	5,6	6,5	44,5	51,1	262	301		
200	Компот из смеси сухофруктов(№ рецептуры 495)	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171		
64	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298		
80	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	0,53	23,9	35,9	102,7	154		
200	сок	0,6	0,6	0	0	28	28	84	84		
95	Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4	84	84		
	ИТОГО:	67,4	82,4	47,85	55,35	396,4	467,2	2231,7	2635		

5 день

Выход порции, г		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая	
7	12-16		белки	жиры	углевод	7	12-16	ккал	7	12-16
ЗАВТРАК										
230/6	250/8	Каша «Дружба» (№ рецептуры 229)	7,1	7,7	9,8	37,3	40,5	267	267	290
200		Йогурт питьевой (№ рецептуры 470)	5,6	0,1	0,1	16,4	16,4	91	91	91
75	90	Хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	42	61,6	203	203	298
95		Фрукты	3	3	1	42	42	192	192	192
ОБЕД										
30	100	Помидоры порционные (№ рецептуры 19)	6,7	0,9	3,2	3,5	4,4	47	47	58
250	300	Суп картофельный с мясными изделиями на мясокостном бульоне (№ рецептуры 129)	2,7	3,3	2,6	18,9	22,6	111	111	134
85/4	100/5	Салат сардельки (№ рецептуры 77)	8,4	9,9	17,6	0,7	0,3	195	195	230
200	230	Каша тушеная (№ рецептуры 380)	4,3	5	6,5	18,3	21,7	151	151	173
200	200	Компот из смеси сухофруктов (№ рецептуры 455)	2,4	2,4	0,1	41,4	41,4	171	171	171
95	95	Фрукты	0,8	0,8	0	21,4	21,4	84	84	84
200		сок	0,6	0,6	0	28	28	84	84	84
75	110	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	42	61,6	203	203	298
80	120	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	23,9	35,9	102,7	102,7	154
ИТОГО:			54	66,3	43,65	336,3	398,3	1901,7	1901,7	2257

6 день

6 день

Выход порции, г		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая		
7	12-16		белки		жиры		углевод		ккал		
			7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	
		ЗАВТРАК									
100/25	120/25	Запеканка из творога (№ рецептуры 279)	18,9	22,3	14	16,4	29,6	32,7	316	363	
200	200	Какао с молоком (№ рецептуры 462)	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135	
75	90	Хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298	
10	10	Масло сливочное	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	77	77	
95	95	Фрукты	3	3	1	1	42	42	192	192	
		ОБЕД									
80	100	Огуры порционные (№ рецептуры 16)	0,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3	44	55	
250/10	300/10	Борщ из свежей капусты на мясостном бульоне (№ рецептуры 98)	1,9	2,3	5,5	6,3	12	14,3	105	122	
140	160	Рыба тушеная с овощами (№ рецептуры 299)	20,2	23,5	9,5	10,9	4,6	5,5	184	209	
200	250	Хлебобулочное изделие (№ рецептуры 311)	1,1	4,8	6,6	7,6	29,9	30,9	186	214	
200	200	Компот из смеси сухофруктов (№ рецептуры 455)	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171	
95	95	Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4	84	84	
200	200	Сок	0,6	0,6	0	0	28	28	84	84	
75	110	Хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298	
80	120	Хлеб из жидкой	2,1	3,3	0,35	0,35	23,9	35,9	102,7	154	
		ИТОГО:	74,65	90,25	54,9	55,1	342,08	401,18	2086,7	2456	

7 день

Выход порции, г		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая	
7	12-16		белки	жиры	углевод	7	12-16	7	ккал	12-16
		ЗАВТРАК								
250	300	Суп молочный (№ рецептуры 139)	5,5	5,5	19,9	5,5	6,6	23,8	151	182
200		Чай с сахаром (№ рецептуры 457)	0,2	0	13,7	0,2	0	13,7	53	53
75	90	Бутерброд с сыром (№ рецептуры 64)	8,4	4,3	26,4	8,4	4,8	30,8	181	210
185		Фрукты	3	1	42	3	1	42	192	192
		ОБЕД								
80	100	Огуры порционные (№ рецептуры 16)	0,7	3,6	2,4	0,7	4,5	3	44	55
250/30	300/40	Уха рыбацкая (№ рецептуры 120)	5,2	3,3	13,8	5,2	4	16,5	107	128
250	300	Грив из говядины (№ рецептуры 300)	18,2	18,9	44,7	18,2	25,2	50,3	425	533
200		Компот из смеси сухофруктов (№ рецептуры 455)	2,4	0,1	41,4	2,4	0,1	41,4	171	171
95		Фрукты	0,8	0	21,4	0,8	0	21,4	84	84
200		сок	0,6	0	28	0,6	0	28	84	84
90	130	хлеб пшеничный	8,1	1,2	42	8,1	1,76	61,6	203	298
80	120	Хлеб ржаной	2,2	0,35	23,9	2,2	0,55	35,9	102,7	154
		ИТОГО	53,3	38,25	310,6	53,3	49,46	368,4	1707,7	2144

8 день

Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая	
		белки		жиры		углевод		ккал	
		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16
	ЗАВТРАК								
230	Пудинг рисовый (№ рецептуры 252)	7,2	7,8	9,6	10,4	65,1	71,7	373	407
200	Йогурт питьевой (№ рецептуры 470)	5,6	5,6	0,1	0,1	16,4	16,4	91	91
75	Хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298
80	шоколад	3	5	1	3	42	48	192	203
	ОБЕД								
60	Помидоры порционные (№ рецептуры 19)	6,7	0,9	2,2	4	3,5	4,4	47	59
250	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне (№ рецептуры 113)	6,7	8,1	4,2	5	19,5	23,4	144	172
50/50	Гуляш из говядины (№ рецептуры 327)	13,3	19,7	13,2	17,4	3,3	3,7	185	250
200/7	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 202)	9,5	19,9	7,7	8,9	39,2	43,9	267	303
200	Сок фр. яблочный	0,5	0,5	0	0	29	29	84	84
100	фр. кг	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4	84	84
75	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298
30	Хлеб ржаной	2,1	3,3	0,35	0,53	23,9	35,9	102,7	154
	ИТОГО:	65,8	86,5	41,75	52,85	345,3	420	1975,7	2402

9 день

Выход порций, г		Прием пищи, наименование блюда										Пищевые вещества (химический состав), г										Энергетическая ценность	
		Зав.рак					Обед					Ужин					Итого						
		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16		
200/20	250/25	Минные блинчики (№ рецептуры 245)																				307	384
200		Чай с сахаром (№ рецептура 457)																				53	53
95		фрукт																				84	84
75	90	Бутерброд с сыром (№ рецептуры 64)																				181	210
		ОБЕД																					
80	100	Отурцы порционные (№ рецептуры 16)																				44	55
250/10	300/10	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (№ рецептуры 100)																					
250	300	Жаркое по-домашнему (№ рецептуры 328)																				126	148
95		Фрукты																				299	392
200		сок																				84	84
90	130	хлеб пшеничный																				84	84
80	120	Хлеб ржаной																				203	298
		ИТОГО:																				102,7	154
																						1567,7	1946

10 день

Выход кормов, г	Примечание, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая		
		белки		жиры		углевод		ккал		
		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7
125	ЗАВТРАК									
150/5	Омлет (№ рецептуры 268)	10,5	13,1	15,3	18,8	1,8	2,2	186	225	
200	Какао с молоком (№ рецептуры 462)	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135	
7	Булгур с сыром, маслом (№ рецептуры 54)	2,1	9,9	2,6	4,8	26,1	40,3	221	756	
93	Фрукты	3	3	1	1	42	42	192	192	
30	ОБЕД									
100	Пельмени порционные (№ рецептуры 12)	6,7	0,9	3,2	4	3,5	4,4	47	58	
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (№ рецептуры 134)	2,1	2,5	5,6	6,4	7,5	8,7	88	102	
85/4	Сосиска, сарделька (№ рецептуры 71)	8,4	5,5	17,6	20,8	0,7	0,8	195	230	
200	Рагу из овощей (№ рецептуры 177)	4,5	4,8	11,5	12,4	20,2	21,9	202	219	
200	Компот из смеси сухофруктов (№ рецептуры 495)	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171	
95	Фрукты	0,8	0,8	0	0	21,4	21,4	84	84	
200	сок	0,6	0,6	0	0	28	28	84	84	
90	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298	
80	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	0,53	23,9	35,9	102,7	154	
	ИТОГО:	55,3	66,5	68,05	79,29	281,4	321,9	1910,7	2208	

11 ДЕНЬ

Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая		
		белки		жиры		углевод		ккал		
		7	12-16	7	12-16	7	12-16	7	12-16	7
7	ЗАВТРАК									
250	Суп молочный (№ рецептуры 139)	5,5	6,6	5,5	6,6	19,9	23,8	151	182	
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 457)	0,2	0,2	0	0	13,7	13,7	53	53	
75	Бутерброд с сыром, маслом, (№ рецептуры 64)	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	30,8	221	256	
95	Фрукты	3	3	1	1	42	42	192	192	
200	Сок фруктовый	0,6	0,6	0	0	28	28	84	84	
	ОБЕД									
80	Огурцы порционные (№ рецептуры 16)	0,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3	44	55	
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне (№ рецептуры 129)	2,7	3,3	2,6	3,1	18,9	22,6	111	134	
140	Рыба тушеная с овощами (№ рецептуры 299)	20,2	22,5	9,5	10,9	4,6	5,5	184	209	
200	Картофельное пюре (№ рецептуры 377)	4,1	4,8	6,6	7,6	29,9	30,9	186	214	
200	Компот из смеси сухофруктов (№ рецептуры 495)	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171	
95	Фрукты	3	3	1	1	42	42	192	192	
90	хлеб пшеничный	8,1	11,9	1,2	1,76	42	61,6	203	298	
80	Хлеб ржаной	2,2	3,3	0,35	0,53	23,9	35,9	102,7	154	
	ИТОГО:	61,1	72,1	40,05	39,39	335,1	381,2	1894,7	2194	

12 день

Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (химический состав), г						Энергетическая ценность	
		белки	жиры	углевод	ккал	12-16	7	12-16	7
7	ЗАВТРАК	7	7	7	7	12-16	7	12-16	7
200/10	Оладьи (№ рецептуры 526)	14,9	18,7	30,1	65,6	82	557	677	677
200	Йогурт питьевой (№ рецептуры 470)	5,6	0,1	0,1	16,4	16,4	91	91	91
95	Фрукты	3	1	42	192	42	192	192	192
	ОБЕД								
80	Помидоры порционные (№ рецептуры 19)	0,7	0,9	4	3,5	4,4	47	58	58
250/30	Уха рыбачья (№ рецептуры 120)	5,2	3,3	4	13,8	16,5	107	128	128
200/6	Запеканка картофельная с мясом (№ рецептуры 334)	18,1	20,3	25,6	28,2	31,3	394	440	440
200	Сок фруктовый	0,6	0,6	0	28	28	84	84	84
95	Фрукты	3	1	1	42	42	192	192	192
75	хлеб пшеничный	8,1	1,2	1,76	42	61,6	203	298	298
80	Хлеб ржаной	2,2	0,35	0,53	23,9	35,9	102,7	154	154
	ИТОГО:	61,4	58,75	68,09	305,4	360,1	1969,7	2314	2314

Питьевой режим - бутилированная вода
Искусственная С - витаминизация
Для приготовления блюд используется йодированная соль

Составил повар Н.А. Кардакова