

OU=директор, O="МБОУ ""Озеркинская СОШ""", CN=Шемякина Ирина Александровна, E=ozer.sosh@mari-el.gov.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»
_____/Шемякина И.А. /
Приказ №117а от 01.09.2026

Меню приготовляемых блюд для школьной столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
Обед	Капуста припущенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	107/139
	Макароны изделия отварные	150	6,1	4,1	36,6	180	516
	Курица отварная с соусом сметанным	50/40	12,1	12	9,7	147	288/330
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого	**785**	**37,73**	**24,55**	**119,8**	**805,36**	
2 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/200	6,89	6,72	11,47	133,8	98/133
	Жаркое по –домашнему (из свинины)	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Плоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
	Итого	**845**	**34,71**	**20,8**	**92,36**	**758,60**	
3 день							
Обед	Икра свекольная	65	1,8	3,0	3,5	80	78
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	25/200	9,45	5,93	100,20	128,00	106/110
	Рис отварной	150	4,5	7,7	49	222	511
	Тефтели 2-й вариант/ соус сметанный с томатом	60/30	8,4	16,3	7	204	279 331
	Чай с сахаром	180	0,6	0	18	72	685
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого	**790**	**30,55**	**33,86**	**210,5**	**868,80**	
4 день							
Обед	Капуста тушеная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом , со сметаной	25/200/5	9,40	5,5	6,79	113,80	107/124
	Гуляш из свинины	50\50	12	28	0	299	437
	Пюре картофельное . с маслом	175/5	3,6	7,7	40	144	518
	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	0,32	20,48	108,5	692
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	12,8	84,8	ТН
	Итого	**830**	**33,77**	**43,98**	**102,71**	**890,86**	
5 день							
Обед	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	5,83	4,56	13,59	118,8	112/137
	Плов из курицы	250	24	20	47	345	291
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109	638

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого	**795**	**38**	**27,15**	**128,03**	**798,36**	
6 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	25/200/5	6,8	10,7	21	180	107/124
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,8	40	230,45	679
	Курица отварная с соусом сметанным	50/40	12,1	12	9,7	147	288/330
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	21	99	631
	Итого	**790**	**33,28**	**30,64**	**130,03**	**844,45**	
7 день							
Обед	Свекла отварная	60	0,92	0,05	5,53	25,2	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/200	6,89	6,72	11,47	133,8	98/133
	Жаркое по –домашнему (из свинины)	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Плоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338/2005
	Итого	**845**	**34,71**	**20,8**	**92,36**	**758,60**	
8 день							
Обед	Икра морковная	65	1,8	2,9	9	80	78
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины	25/200	9,45	5,93	100,2	128,00	106/110
	Котлеты / соус сметанный с томатом	60/30	7,5	15,4	8	199	268 331
	Картофель отварной с маслом	150\5	2,89	6,82	22,94	144	518
	Чай с лимоном	180	1,06	1	0	16	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого	**795**	**28,50**	**32,98**	**172,94**	**729,80**	
9 день							
Обед	Капуста тушенная	60	1,47	1,66	6,64	62,76	534
	Суп куриный с вермишелью	25/200\5	5,6	6	2	136	143
	Рис отварной	150	3,78	6,4	40,8	222	511
	Котлеты / соус сметанный с томатом/2 вариант	60/30	7,5	15,4	8	192	462
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109,8	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого	**790**	**25,05**	**30,39**	**118,24**	**885,36**	
10 день							
Обед	Икра свекольная	60	1,66	2,76	3,23	73,84	78
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/200	12,1	5,7	13,06	153,8	106/139

	Рыба припущенная/ соус сметанный	60/30	12,1	21	1,8	77	227
	Пюре картофельное	175/5	3,6	7,7	40	258	128
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12	58,8	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	ТН
	Итого	**805**	**37,41**	**40,79**	**88,29**	**797,04**	
	Итого за период среднее значение	**809**	**33,68**	**30,21**	**116,08**	**831,82**	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной;

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи. принт, 2005 год;

3. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»
_____/Шемякина И.А. /
Приказ №117а от 01.09.2026

Меню приготовляемых блюд для школьной столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
	Капуста припущенная	100	1,47	1,66	6,64	62,76	534
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	25/250	6,2	5,3	1,6	176	139
	Курица отварная с соусом сметанным	50/50	13,4	13.3	10,7	132	288/330
	Макароны изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,18	0,18	24	110	631
	Итого	**955**	**35,91**	**26,56**	**109,94**	**896**	
2 день							
Обед	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
	Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)	25/250	9	6,72	11,47	133,8	98/133
	Жаркое по –домашнему из свинины	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Какао на молоке	200	3,2	3,5	15,2	101	693
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**875**	**35,68**	**21,23**	**79,03**	**729,3**	
3 день							
	Икра свекольная	100	3	6,8	15,4	132	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом	25/200	9,45	5,93	100,2	128	110
	Рис отварной	180	4,5	7,7	49	282	511
	Тефтели 2-й вариант / соус сметанный с томатом	60/40	8,7	17	8	214	279/331
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**905**	**32,55**	**34,75**	**203,9**	**987,7**	
4 день							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. с мясом , со сметаной	25/250/5	9,75	5,2	8,49	130, 75	107/124
	Гуляш из свинины	50/50	12	28	0	299	437
	Пюре картофельное	180	3,67	5,7	24,53	164	128
	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	0,32	20,48	108,5	379
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**960**	**35,87**	**44,3**	**96,91**	**931,56**	
5 день							
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,7	16,99	148,5	112/137
	Плов из птицы (курица)	250	18,9	16,2	45,2	412	291
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	31	122	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**925**	**39,5**	**29,34**	**1118,23**	**839,06**	

6 день							
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. с курицей, со сметаной	25/250/5	8,5	13 ,4	26,3	222	107\124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,7 3	43,00	276, 53	249
	Курица отварная с соусом сметанным	50/50	13,4	13,3	10,7	132	288/330
	Компот из свежих плодов из яблок	200	0,18	0,18	24	110	631
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**960**	**29,82**	**34,82**	**136,2**	**985,03**	
7 день							
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8, 40	14,34	179	98/133
	Жаркое по –домашнему из свинины	200	16,8	9,8	20,16	455	436
	Какао на молоке	200	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**875**	**37**	**22,21**	**68,1**	**969,3**	
8 день							
	Икра морковная	100	1,8	2,9	9	80	78
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом	25/200	6,3	12	25	188,8	107\110
	Котлеты/соус сметанный с томатом	100	7,5	15,4	8	268	282\331
	Картофель отварной с маслом	180/5	3,43	5,,2	27,62	170	125
	Чай с лимоном	200	1,06	0,07	15,6	59,3	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**910**	**27,89**	**36,69**	**80,6**	**969,6**	
9 день							
Обед	Капуста тушеная	100	2,46	2,76	11	104,61	534
	Суп куриный с вермишелью	25/250	5,6	6	2	136	143
	Рис отварной	180	4,5	7,7	49	282	511
	Котлеты с соусом сметанным с томатом	60/40	7,5	15,4	8	192	268/331
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	28	109,8	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Итого	**875**	**24,26**	**32,36**	**100**	**921,91**	
10 день							
Обед	Икра свекольная	100	2,3	4,6	15,	132	78
	Суп картофельный с бобовыми, мясом с говядины	25/250	13,3	6,7	16,33	180,7 5	106\139
	Рыба припущенная с соусом сметанным	60/40	13,4	23	2	85,5	227
	Пюре картофельное	180	3,67	5,7	24,53	164	691
	Какао с молоком	200	3,2	3,5	15,2	101	693
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	ТН
	Хлеб пшеничный	50	4	0,62	21	106	ТН
	Итого	**955**	**46,82**	**44,62**	**96,85**	**899,84**	

	Среднее значение за период	**921,11**	**35,34**	**32,44**	**96,85**	**899,84**	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной;

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи. принт, 2005 год;