

Утверждаю:
 Директор МОБУ ООШ с.Старосубхангулово
Г.С. Тляубаев
 приказ № 2 от 13.01.2026 г.

**Примерное десятидневное вариативное меню
 для организации питания детей от 12 лет старше в МОБУ ООШ
 с.Старосубхангулово с 19.01.2026 г.**

биточек из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
макаронны отварные	210	7,06	5,60	43,60	269,33
чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
ИТОГО	560	30,58	13,07	95,03	635,90
завтрак 25%	550	22,50	23,00	95,80	680,00
выполнение, %	102	136	57	99	94

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 2 день					
311	каша молочная рисовая с маслом	185	4,68	5,85	25,56	174,34
311	каша молочная пшеничная с маслом	185	7,47	8,10	33,75	259,20
ТТК № 33	чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00
631	напиток из яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00
ТТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20
ТТК № 2	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,44	18,52	90,80
	Итого за прием	555				

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
№ рец.	Завтрак 3 день					
ТТК № 3	котлета рыбная с соусом	100	10,43	4,94	16,45	152,78
633	картофель запеченный по домашнему	200	5,16	7,03	42,05	252,61
ТТК № 8	чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
699	напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
ТТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
ТТК № 2	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
	Итого за прием	560				

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, кка
№ рец.	Завтрак 4 день					
142	салат Осенний	100	2,09	6,27	16,21	107,1
54-7з- 2020	Капуста тушеная	100	2,50	10,10	10,40	143,0
443	плов с говядиной	225	12,71	18,68	53,26	425,8
ТТК № 49	напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0
ТТК № 10	чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,0
ТТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,4
ТТК № 2	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,1
	Итого за прием	585				

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
№ рец.	Завтрак 5 день					
ТТК № 21	биточек из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
332	макароны отварные	210	7,06	5,60	43,60	269,33
13	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93,00
ТТК № 10	чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
ТТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
ТТК № 2	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
	Итого за прием	550				

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал
2 неделя ЗАВТРАК - 1 день					
котлета мясная с соусом	90	10,73	12,86	10,55	201,14
Рис припущенный	200	4,60	7,20	46,60	269,40
каша гречневая вязкая	210	10,80	9,20	47,86	318,50
напиток из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,40
хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
ИТОГО	560	27	23	97	701
завтрак 25%	550	22,50	23,00	95,80	680,00
выполнение, %	102	118	100	101	103

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК - 2 день					
каша молочная пшеничная с маслом	185	7,47	8,10	33,75	259,20
Пюре гороховое	207	19,63	6,81	44,27	320,52
сырник с повидлом	100	11,17	6,84	40,77	266,65
морс ягодный	200	0,20	0,00	24,80	102,00
хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20
хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,44	18,52	90,80
ИТОГО	565	25,28	15,94	146,16	821,85
завтрак 25%	550	22,50	23,00	95,80	680,00
выполнение, %	103	112	69	153	121

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК - 3 день					
Каша молочная овсяная с маслом	185	7,10	9,28	31,34	237,88
тефтели с соусом	100	6,83	7,04	10,27	130,99
пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,20
напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
ИТОГО	560	17,26	18,96	101,92	566,87
завтрак 25%	550	22,50	23,00	95,80	680,00
выполнение, %	102	119	72	117	100

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК - 4 день					
салат Осенний	100	2,09	6,27	16,21	107,13
макароны отварные	210	7,06	5,60	43,60	269,33
плов с говядиной	225	12,71	18,68	53,26	425,89
чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00
хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
ИТОГО	585	19,73	25,73	108,39	703,52
завтрак 25%	550	22,50	23,00	95,80	680,00
выполнение, %	106	88	112	113	103

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК - 5 день					
биточек из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
макароны отварные	210	7,06	5,60	43,60	269,33
чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40
хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10
ИТОГО	560	30,58	13,07	95,03	635,90
завтрак 25%	550	22,50	23,00	95,80	680,00
выполнение, %	102	136	57	99	94