

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ Волокской ООШ
Примакина Н.Г./
Приказ № 364 от 24.08.2026 г.

МЕНЮ

МОУ Волокской ООШ

(2-х разового питания на 10 дней)

на осенне-зимний период

для обучающихся 1-9-х классов по категории от 7-15 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/Ии плюс, 2015,-544с

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма».

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша молочная овсяная, вязкая со сливочным маслом	150/7 200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		60												
ИТОГО:			22,08	25,68	91,89	687,12								
Обед														
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
76	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на курином бульоне	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
		250												
309	Макароны отварные с маслом	150 180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
437	Гуляш	80/50	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
		100/75												
342	Компот из свежих яблок	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,27	25,61	115,79	821,98								
ИТОГО			-	-	-	-								
ИТОГО за день:			50,35	51,30	207,67	1 509,10								

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сыром	150/7/18 180/10/20	9,66	14,11	38,45	310,90	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:			13,76	22,71	64,78	472,30								

Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200 250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80/40 100/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150 180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			21,82	11,37	94,45	651,28								

Полдник														
ИТОГО:														
ИТОГО за день:			35,58	34,08	159,23	1 123,58								

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	150/7 180/10	11,34	19,78	2,94	249,91	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			18,21	30,96	45,14	505,51								
Обед														
61														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200 250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленая из птицы	90 110	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
321	Капуста тушеная	180 200	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			26,11	37,34	78,12	794,48								
Полдник														
ИТОГО:			-	-	-	-								
ИТОГО за день:			44,31	68,30	123,25	1 299,99								

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	150/7 200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	Бутерброд маслом сливочным и сыром (1 шт.)	30/10/25	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			20,55	23,96	88,78	654,12								
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200 250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150 180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
278	Тефтели мясные паровые	80 100	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08		0	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			24,79	21,37	95,95									
Полдник														
ИТОГО														
ИТОГО за день:			45,34	45,34	184,73	1 359,10								

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
243	Сосиски отварные	80 100	11,70	22,80	33,42	252,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/8 180/10	9,51	10,20	51,90	321,55	54,90	73,80				225,50		
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
ИТОГО:			25,02	41,62	136,66	847,75								
Обед														
101	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200 250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
291	Плов из птицы	180/80 200/100	23,93	8,82	2,62	617,25	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			35,33	21,04	61,01	953,56								
Полдник														
ИТОГО:														
ИТОГО за день:			60,35	62,66	197,67	1 801,31								

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

категория:	7-11 лет,12-15 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшеничная жидкая молочная со сливочным маслом	150/7 200/10	11,34	19,78	2,94	249,91	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			18,21	30,96	45,14	505,51								
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200 250	3,37	2,98	47,00	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	90 110	17,12	8,22	0,02	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	150 180	3,65	5,37	5,00	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,70	18,01	118,98	799,78								
Полдник														
ИТОГО:			-	-	-	-								
ИТОГО за день:			47,90	48,97	164,12	1 305,29								

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

категория: 7-11 лет,12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
43	Суп молочный с рисом	200 250	9,04	13,44	40,16	137,90	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			22,08	25,68	91,89	507,02								
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200 250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150 180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
437	Гуляш	80 100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,24	25,13	74,36	649,08								
Полдник														
ИТОГО:														
ИТОГО за день:			49,32	50,81	166,25	1 156,10								

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	150/7 200/10	9,40	13,44	37,05	318,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:			13,50	22,04	63,38	479,40								
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200 250	2,60	5,12	10,93	138,75	-	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
282	Жаркое по-домашнему с мясом	180/80 200/100	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
701	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			17,38	12,54	116,28	682,78								
Полдник														
ИТОГО:			-	-	-	-								
ИТОГО за день:			30,88	34,58	179,66	1 162,18								

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
186	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	150/7 200/10	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			12,80	16,64	80,10	480,60								
Обед														
101	Суп крестьянский с крупой (перловой) на курином бульоне	200 250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
511	Котлеты рыбные (минтай)	100 120	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
321	Капуста тушеная	180 200	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
701	Хлеб ржано-пшеничный	40 60	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			24,10	17,60	73,08	620,13								
Полдник														
ИТОГО:			-	-	-	-								
ИТОГО за			36,90	34,24	153,18	1 100,73								

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст:
 категория 7-11 лет, 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						Завтрак								
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200 220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО:			12,88	22,76	77,25	524,60								
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200 250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	90 110	23,46	25,82	90 110	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	150 180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
701	Хлеб ржано-пшеничный	40 60	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			35,98	30,38	95,97	882,93								
Полдник														
ИТОГО:			-	-	-	-								
ИТОГО за			48,85	53,14	173,21	1 407,53								