

Согласовано:  
Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 16

  
/Л.И. Аверина/  
2024 г.



Утверждаю:  
И.П. Ефремова О.В.

  
И.П. Ефремова  
2024 г.



**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (обед) и для детей с ограниченными возможностями с 7-11 лет (обед и полдник).  
(всесезонное) на 2024-2025 учебный год  
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

**Использованы:**  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)



**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетич. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гречками	220	187	5	6,2	5,75
278/2007	Тефтели мясные с соусом	90	151	9,6	8,5	18,5
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная поджаривка (помидор св.)	180	184,3	5,7	9,5	33,3
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
432\2016	Булочка Фруктовая	50	119,51	2,1	1,8	12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>800</b>	<b>816,81</b>	<b>26,5</b>	<b>26,6</b>	<b>111,15</b>

**ПОЛДНИК**

458/2016	Турбинка песочная	75	137,2	8,8	9,8	14
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>475</b>	<b>291,8</b>	<b>9,1</b>	<b>9,9</b>	<b>37,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1275</b>	<b>1108,61</b>	<b>35,6</b>	<b>36,5</b>	<b>148,35</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	204	2,25	7,2	13,44
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	24,5
509/2004	Каша гречневая вязкая\овощная поджаривка (огурец сол.)	180	235,1	8,8	6,8	33,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>740</b>	<b>772,3</b>	<b>24,79</b>	<b>23,7</b>	<b>110,84</b>

**ПОЛДНИК**

687/1996	Пирожок печеный с мясом,рисом	50	131,7	7,2	5,3	23
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>330</b>	<b>339,2</b>	<b>8,89</b>	<b>7,7</b>	<b>47,87</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1070</b>	<b>1111,5</b>	<b>33,68</b>	<b>31,4</b>	<b>158,71</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7\2003	Салат Здоровье (капуста св.,огурец св., масло растит.)	60	79,2	0,8	2	5
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
277/2016	Тефтели рыбные с/с	90	187,43	11,17	14,54	16,34
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
349/2007	Компот из сухофруктов	200	85	0,4	0	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>770</b>	<b>817,23</b>	<b>24,52</b>	<b>27,49</b>	<b>105,49</b>

**ПОЛДНИК**

ттк312	Плюшка "Улыбка"	100	158,7	6,3	7	22
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>400</b>	<b>281,7</b>	<b>7,25</b>	<b>7,75</b>	<b>53,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1170</b>	<b>1098,93</b>	<b>31,77</b>	<b>35,24</b>	<b>159,29</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	198	2,25	6,3	10,34
291/2007	Плов из грудки куры "Золотинка"	200	308	17,2	18	36,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>770</b>	<b>746</b>	<b>24,3</b>	<b>25,65</b>	<b>102,44</b>

**ПОЛДНИК**

210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	176	6	3,2	19
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>390</b>	<b>357</b>	<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>43,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1160</b>	<b>1103</b>	<b>35,2</b>	<b>36,75</b>	<b>146,24</b>



**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5**

**ОБЕД**

сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	204	2,25	7,2	13,44
498/2004	Биточек Домашний из мяса куры	90	165,7	11	10,8	25
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
ттк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>710</b>	<b>720,48</b>	<b>23,74</b>	<b>24</b>	<b>104,25</b>

**ПОЛДНИК**

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	8,4	9,1	16
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>375</b>	<b>255,9</b>	<b>9,35</b>	<b>9,85</b>	<b>47,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1085</b>	<b>976,38</b>	<b>33,09</b>	<b>33,85</b>	<b>152,05</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

**ОБЕД**

сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., фрикадельками	205	155	3	6,6	19,6
268/2007	Биточек мясной с/с	110	146	7,1	5	19,6
509/2004	Каша гречневая вязкая	150	230	8,5	6,8	22,4
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
452\2016	Булочка Домашняя	50	87	3,6	5,2	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>775</b>	<b>793</b>	<b>26,3</b>	<b>24,2</b>	<b>117,2</b>

**ПОЛДНИК**

456/2016	Булочка Веснушка	75	136,7	9,7	8	28
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>355</b>	<b>352,9</b>	<b>11,51</b>	<b>10,52</b>	<b>50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1130</b>	<b>1145,9</b>	<b>37,81</b>	<b>34,72</b>	<b>167,2</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2**

**ОБЕД**

сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36\2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	48,35	0,55	2,58	7,2
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	198	2,25	6,3	10,34
ттк13	Фрикадельки мясные в соусе	90	187,37	12,8	7	22,17
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
ттк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>770</b>	<b>819</b>	<b>25,34</b>	<b>26,13</b>	<b>116,37</b>

**ПОЛДНИК**

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	8,4	9,1	16
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>475</b>	<b>280,5</b>	<b>8,6</b>	<b>9,1</b>	<b>41,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1245</b>	<b>1099,5</b>	<b>33,94</b>	<b>35,23</b>	<b>157,87</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3**

**ОБЕД**

сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подгарнировка (помидор св.)	230	332	18	19,2	39,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>710</b>	<b>714,1</b>	<b>24,3</b>	<b>24,94</b>	<b>109</b>

**ПОЛДНИК**

422/2016	Ватрушка с сыром	75	212	6,94	7,15	11,1
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>425</b>	<b>351,2</b>	<b>7,96</b>	<b>7,92</b>	<b>46,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1135</b>	<b>1065,3</b>	<b>32,26</b>	<b>32,86</b>	<b>155,7</b>



**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4  
ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	220	188,7	5,9	4,7	20,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	90	203,84	9,1	10,49	14,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>820</b>	<b>812,54</b>	<b>25,25</b>	<b>26,04</b>	<b>123,6</b>

**ПОЛДНИК**

35/1999	Манник	75	167,2	6,2	7	14
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
10\2004	Горячий бутерброд на батоне с сыром	50	91,7	3,31	3,3	8,1
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>425</b>	<b>374,9</b>	<b>10,36</b>	<b>10,95</b>	<b>56,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1245</b>	<b>1187,44</b>	<b>35,61</b>	<b>36,99</b>	<b>179,8</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5  
ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	204	2,25	7,2	13,44
498\2004	Котлета Домашняя с\с	110	184,5	13,6	12,77	22,36
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	180	156	6,3	5,25	24
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>760</b>	<b>719,5</b>	<b>26,25</b>	<b>25,82</b>	<b>101,4</b>

**ПОЛДНИК**

255\2016	Запеканка из творога с яблоками и сгущ.молоком	180	146,5	6,2	7	11,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>410</b>	<b>274,5</b>	<b>8,7</b>	<b>7,4</b>	<b>39,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1170</b>	<b>994</b>	<b>34,95</b>	<b>33,22</b>	<b>140,7</b>