

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16

Д.И. Аверина/



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



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 2025-2026 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 гренками	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 поджарнировка (помидор св.)	180	184,3	5,7	9,5	33,3
тгк 311	Чай из шиповника	200	64,5	0,2	0,08	14,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	750	703,8	24,4	24,88	96,45

ПОЛДНИК

452/2016	Булочка Домашняя	75	144,2	6,3	7,35	16,73
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	475	298,8	6,6	7,45	39,93
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1225	1002,6	31	32,33	136,38

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 поджарнировка (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
	ИТОГО :	740	772,3	24,79	23,7	110,84

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
	ИТОГО :	330	339,2	8,89	7,7	47,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1070	1111,5	33,68	31,4	158,71

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	210	186	5	5,2	30,2
тгк347	Голубцы ленивые с соусом	110	172,8	8,9	11,2	14,2
520/2004	Пюре картофельное\овощная поджарнировка (огурец)	180	156	6,3	5,25	24
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
	ИТОГО :	760	716,8	24,5	22,25	103,5

ПОЛДНИК

тгк312	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
	ИТОГО :	400	281,7	7,25	7,75	53,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1160	998,5	31,75	30	157,3

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 кури "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
	ИТОГО :	770	746	24,3	25,65	102,44

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
	ИТОГО :	390	357	10,9	11,1	43,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1160	1103	35,2	36,75	146,24

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
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
тгк310	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
	ИТОГО :	710	719,58	23,59	21,9	118,11

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
	ИТОГО :	375	255,9	9,35	9,85	47,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1085	975,48	32,94	31,75	165,91

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	55,5	0,82	3,38	5,49
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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	785	761,5	23,52	22,38	108,69

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
	ИТОГО :	355	352,9	11,51	10,52	50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1140	1114,4	35,03	32,9	158,69

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
тгк13	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
тгк310	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
	ИТОГО :	770	819	25,34	26,13	116,37

ПОЛДНИК

тгк309	Гребешок школьный	75	103,2	7,1	9	19,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	475	250,8	7,3	9	44,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1245	1069,8	32,64	35,13	161,07

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
	ИТОГО :	710	714,1	24,3	24,94	109

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
	ИТОГО :	425	351,2	7,96	7,92	46,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1135	1065,3	32,26	32,86	155,7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	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
	ИТОГО :	820	812,54	25,25	26,04	123,6

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	40	72,5	2	2	5,4
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	415	355,7	9,05	9,65	53,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1235	1168,24	34,3	35,69	177,1

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	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
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	90	191,3	11	9	24
520/2004	Пюре картофельное\овощная поджарка (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
	ИТОГО :	740	726,3	23,65	22,05	103,04

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
	ИТОГО :	410	274,5	8,7	7,4	39,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1150	1000,8	32,35	29,45	142,34