

Согласовано:

Территориальный отдел

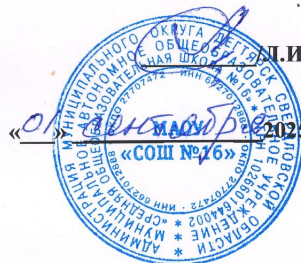
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Д.И. Аверина/

2025 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



И.П. Ефремова

2025 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях (обед)
и для детей с ограниченными возможностями с 12 лет и старше (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.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	270	236,1	7,87	7,75	7,1
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	183,4	10,6	9,4	31,6
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная подгарнировка (помидор св.)	210	231,3	6,6	11,4	39,9
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 :	840	825,8	29,17	29,15	120,2

ПОЛДНИК

452/2016	Булочка Домашняя	100	206	9	10,5	23,9
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	376,8	9,37	10,62	50,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	1202,6	38,54	39,77	171,1

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	255	2,81	9	16,8
260/2007	Гуляш из свинины	100	168	10,6	10	35
509/2004	Каша гречневая вязкая\овощная подганировка (огурец сол.)	210	271,1	10,5	8,16	28
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 :	830	876,1	28,11	27,86	119,1

ПОЛДНИК

687/1996	Пирожок печеный с мясом,рисом	75	154,3	9,03	9	27
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	361,8	10,72	11,4	51,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1185	1237,9	38,83	39,26	170,97

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	260	227,6	7,2	8	39
тгк347	Голубцы ленивые с соусом	120	199,2	9,4	12,3	19,6
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
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 :	840	829,8	28,5	27,2	125,7

ПОЛДНИК

тгк312	Плюшка "Улыбка"	100	158,7	6,3	7	22
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	450	297,9	7,32	7,77	57,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	1127,7	35,82	34,97	183,3

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	260	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки кури	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	887,5	30,71	31,37	115,32

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	234,7	9	5,6	25,3
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	ИТОГО :	490	430,2	13,95	13,5	54,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	1317,7	44,66	44,87	169,79

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	253,7	2,6	6,37	34,1
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	100	214,6	13	12,7	29
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
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 :	800	870,58	27,34	26,12	133,36

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	100	176	11,2	10,9	25
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	450	315,2	12,22	11,67	60,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1250	1185,78	39,56	37,79	193,96

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	255	194	3,75	8,2	24,5
268/2007	Биточек мясной с/с	120	162,2	12	11	21,7
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
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 :	815	807,2	30,05	27,96	114,68

ПОЛДНИК

456/2016	Булочка Веснушка	100	189,65	10,3	10,6	31
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	380	405,85	12,11	13,12	53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1195	1213,05	42,16	41,08	167,68

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36\2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	80,58	0,92	4,3	12
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	260	247,5	2,81	7,6	12,92
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	100	208,3	14,2	5,2	24,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,48	11,4	39,12
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 :	900	958,66	28,75	29,25	132,7

ПОЛДНИК

тгк309	Гребешок школьный	100	137,6	8,5	10,3	25,6
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	299,7	8,75	10,3	55,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	1258,36	37,5	39,55	188,17

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (помидор св.)	280	415	22,5	24	44,75
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 :	810	847,7	29,3	31,01	120,75

ПОЛДНИК

422/2016	Ватрушка с сыром	100	282,6	9,25	9,53	20,8
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	450	421,8	10,27	10,3	56,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1269,5	39,57	41,31	177,15

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	270	235,87	7,37	5,87	25,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	11,65	16,55
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,48	11,4	39,12
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 :	910	930,68	29,32	30,27	136,77

ПОЛДНИК

35/1999	Манник	100	184	8	8,2	22
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
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
	ИТОГО :	500	406,2	12,21	12,15	68,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	1336,88	41,53	42,42	205,34

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	255	2,81	9	16,8
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	100	211,6	13	11,6	29
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
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 :	820	842,6	27,51	27,5	119,4

ПОЛДНИК

255\2016	Запеканка из творога с яблоками и сгущ.молоком	200	193	7,6	8	19
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	480	337,2	10,17	8,42	50,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1179,8	37,68	35,92	170,3