

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/

Утверждаю:

И. П. Ефремова О. В.



О. В. Ефремова

2026 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 2026-2027 учебный год

для столовой при МАОУ "СОШ № 16"

Использованы:

Сборник рецептур 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 подгарнировка (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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	750	703,8	24,4	24,88	96,45

ПОЛДНИК

457/2016	Диетленишка	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 подганировка (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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	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	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:	1095	1134,1	35,51	35,1	162,71

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
тгк 347	Голубцы ленивые с соусом	110	172,8	8,9	11,2	14,2
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	180	156	6,3	5,25	24
349/2007	Компот из сухофруктов	200	85	0,4	0	11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	760	716,8	24,5	22,25	103,5

ПОЛДНИК

тгк 312	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 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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	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)
36/2022	Салат Нежный	60	59,4	0,8	4	4,5
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	778,98	24,39	25,9	122,61

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:	1145	1034,88	33,74	35,75	170,41

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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	819	25,34	26,13	116,37

ПОЛДНИК

568\2011	Пицца школьная	75	119,5	4,6	4,8	21,3
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	475	267,1	4,8	4,8	46,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1245	1086,1	30,14	30,93	163,17

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 кури\овощная подгарнировка (помидор св.)	230	332	18	19,2	39,8
349/2007	Компот из сухофруктов	200	85	0,4	0	11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	741,1	24,5	24,94	102,5

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	1092,3	32,46	32,86	149,2

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
555/2022	Чиполетти мясные	90	148,5	8,5	8,1	9,3
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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	757,2	24,65	23,65	118

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	1112,9	33,7	33,3	171,5

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
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	90	191,3	11	9	24
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 обогащенный витаминами	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	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 стущ.молоком	180	146,5	6,2	7	11,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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