

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16

«31» \_\_\_\_\_ 2026 г.  
И.И. Аверина/



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

«31» \_\_\_\_\_ 2026 г.  
О.В. Ефремова



**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 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<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 поджарнировка (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 обогащенный витаминами                           | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами                              | 30          | 54                         | 1,7          | 0,3         | 11,2            |
|          | ИТОГО :                                                         | 840         | 825,8                      | 29,17        | 29,15       | 120,2           |

## ПОЛДНИК

|          |                |      |        |       |       |       |
|----------|----------------|------|--------|-------|-------|-------|
| 457/2016 | Диетлепешка    | 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<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 поджарнировка (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 обогащенный витаминами                     | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами                        | 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 | 100  | 171,2  | 9,3   | 9,2   | 31     |
| 685/2004 | Чай с сахаром                 | 250  | 72,5   | 0,25  | 0     | 21,87  |
| Пром.    | Кондитерское изделие          | 30   | 135    | 1,44  | 2,4   | 3      |
|          | ИТОГО :                       | 380  | 378,7  | 10,99 | 11,6  | 55,87  |
|          | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                | 1210 | 1254,8 | 39,1  | 39,46 | 174,97 |

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

## ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд                                | Выход<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 поджарнировка (огурец) | 200         | 201                        | 7,6          | 6,3         | 32              |
| 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 :                                          | 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<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) |
|----------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| 88/2007  | Щи из свежей капусты со сметаной      | 260         | 247,5                      | 2,81         | 7,87        | 12,92           |
| 291/2007 | Плов "Золотинка" из грудки куры       | 250         | 395                        | 21,5         | 22,5        | 50,2            |
| 686/2004 | Чай с лимоном                         | 200         | 65                         | 0,3          | 0,1         | 15,2            |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 60          | 126                        | 4,4          | 0,6         | 25,8            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами    | 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<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) |
|----------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| 36\2022  | Салат Нежный                          | 100         | 99                         | 1,4          | 6,7         | 7,6             |
| 132/2004 | Рассольник Ленинградский со сметаной  | 260         | 153,7                      | 2,6          | 6,37        | 34,1            |
| 498/2004 | Биточек Домашний из мяса куры         | 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 обогащенный витаминами | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами    | 30          | 54                         | 1,7          | 0,3         | 11,2            |
|          | ИТОГО :                               | 900         | 869,58                     | 28,74        | 32,82       | 140,96          |

## 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:  | 1350 | 1184,78 | 40,96 | 44,49 | 201,56 |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

## ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд                     | Выход<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 обогащенный витаминами | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами    | 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<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 обогащенный витаминами | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами    | 30          | 54                         | 1,7          | 0,3         | 11,2            |
|          | ИТОГО :                               | 900         | 958,66                     | 28,75        | 29,25       | 132,7           |

## ПОЛДНИК

|          |                |      |         |      |       |        |
|----------|----------------|------|---------|------|-------|--------|
| 568\2011 | Пицца школьная | 100  | 159,3   | 6,1  | 6,4   | 28,4   |
| 685/2004 | Чай с сахаром  | 250  | 72,5    | 0,25 | 0     | 21,87  |
| Пром.    | Сок фруктовый  | 200  | 89,6    | 0    | 0     | 8      |
|          | ИТОГО :        | 550  | 321,4   | 6,35 | 6,4   | 58,27  |
|          | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1450 | 1280,06 | 35,1 | 35,65 | 190,97 |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

## ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд                                                    | Выход<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 поджаривровка (помидор св.) | 280         | 415                        | 22,5         | 24          | 44,75           |
| 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 :                                                              | 810         | 874,7                      | 29,5         | 31,01       | 114,25          |

## 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 | 1296,5 | 39,77 | 41,31 | 170,65 |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

## ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд                     | Выход<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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            |
| 555\2022 | Чиполетти из свинины                  | 100         | 159,8                      | 9,2          | 8,5         | 11              |
| 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 обогащенный витаминами | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|          | Хлеб ржаной обогащенный витаминами    | 30          | 54                         | 1,7          | 0,3         | 11,2            |
|          | ИТОГО :                               | 910         | 852,67                     | 27,9         | 27,12       | 131,22          |

## 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 | 1258,87 | 40,11 | 39,27 | 199,79 |



# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

## ОБЕД

| № сб/рец  | Наименование блюд                                | Выход<br>г. | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(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 обогащенный витаминами            | 30          | 63                         | 2,2          | 0,3         | 12,9            |
|           | Хлеб ржаной обогащенный витаминами               | 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 обогащенный витаминами          | 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 |