

Согласовано:

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

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13



*О.С. Кисарина*  
О.С. Кисарина

2026 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



*И.П. Ефремова*  
И.П. Ефремова

2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак) для детей 7-11 лет,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
(всесезонное) на 2025-2026 учебный год  
для столовой при МКОУ СОШ № 13**

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  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд с маслом	45	98	1,6	2,5	11
555/2022	Чиполетти мясные	90	148,5	8,5	8,1	9,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	515	538,5	17,4	18,4	71,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	515	538,5	17,4	18,4	71,9

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
513/2022	Биточки по-белорусски	90	142,8	3,7	9	11,5
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	11,75
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 :	500	470,3	14,05	14,95	62,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	500	470,3	14,05	14,95	62,55

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
260/2007	Гуляш из свинины	90	149,1	6	8	9
304/2007	Рис отварной	150	136	3,62	6,12	24,7
ткк311	Чай из шиповника	200	64,5	0,2	0,1	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 :	540	529,6	18,82	19,42	72,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	540	529,6	18,82	19,42	72,9

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
329/2016	Кнели куриные с/с	110	142,6	8,4	9,79	6,24
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	165	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	250	72	0,35	0,13	16,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	670	555,6	19,3	17,69	84,59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	670	555,6	19,3	17,69	84,59

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	45	123	4,7	7,9	7,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец св.)	230	252,3	11	18,7	17,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	84	2,3	0,3	13,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	545	571,3	19,9	27,2	66,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	545	571,3	19,9	27,2	66,8

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тк35	Бифштекс "Любительский" с соусом	110	227	8	12	22
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	165	6	6,52	20,75
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>520</b>	<b>574</b>	<b>18,2</b>	<b>19,22</b>	<b>82,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>520</b>	<b>574</b>	<b>18,2</b>	<b>19,22</b>	<b>82,05</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
32(2011	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	38,1	0,5	1,8	4,3
297\2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	15
тк311	Чай из шиповника	200	64,5	0,2	0,1	14,8
	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>580</b>	<b>535,1</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>69,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>535,1</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>69,2</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
284\2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом	205	265,3	13,2	14,1	21
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
1\2004	Бутерброд с маслом	40	85,3	1,3	2	9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	84	2,3	0,3	13,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>515</b>	<b>553,6</b>	<b>18,8</b>	<b>16,8</b>	<b>70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>515</b>	<b>553,6</b>	<b>18,8</b>	<b>16,8</b>	<b>70</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
498\2004	Котлета из мяса кури с/с	110	165,6	11,5	12,08	23,3
541\2004	Рагу из овощей	150	176,08	1,58	4,88	6,83
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	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>620</b>	<b>575,68</b>	<b>17,83</b>	<b>18,21</b>	<b>88,33</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>620</b>	<b>575,68</b>	<b>17,83</b>	<b>18,21</b>	<b>88,33</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
568\2011	Пицца "Школьная"	75	119,5	4,6	4,8	21,3
291\2007	Плов из мяса кури	200	278	10,2	11	19,7
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>535</b>	<b>579,5</b>	<b>19</b>	<b>16,5</b>	<b>80,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>535</b>	<b>579,5</b>	<b>19</b>	<b>16,5</b>	<b>80,3</b>