

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 (обед) для детей с 12 лет и старше,  
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)

ДЛЯ СТОЛОВОЙ ПРИ МКОУ СОШ № 13

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1**

**ОБЕД**

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
пром.	Икра кабачковая	100	90	1,8	5,1	8,3
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясом отв. и гречками	270	202,3	7,9	8	20,2
555/2022	Чиполетти мясные	100	159,8	9,2	8,5	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6
гтк310	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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>910</b>	<b>874,38</b>	<b>28,64</b>	<b>29,85</b>	<b>116,16</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>910</b>	<b>874,38</b>	<b>28,64</b>	<b>29,85</b>	<b>116,16</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2**

**ОБЕД**

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из свеклы с сыром	100	56,4	4,8	3	8
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	265	275,1	3,2	8	22,4
513/2022	Биточки по-белорусски	100	148,5	6	9,4	17
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>905</b>	<b>839</b>	<b>25,6</b>	<b>27,4</b>	<b>112,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>905</b>	<b>839</b>	<b>25,6</b>	<b>27,4</b>	<b>112,9</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3**

**ОБЕД**

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36/2022	Салат из зеленого горошка	100	110,5	4	5,3	14
62/2001	Суп картофельный с клецками и мясом отв.	265	91,5	2,2	3	15,4
260/2007	Гуляш из свинины	100	196,4	10,2	9	10
304/2007	Рис отварной	180	149,6	4,34	7,34	41,76
гтк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
гтк309	Гребешок "Школьный"	100	110,1	5	4,1	12,3
	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>1005</b>	<b>863,38</b>	<b>30,08</b>	<b>29,49</b>	<b>137,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1005</b>	<b>863,38</b>	<b>30,08</b>	<b>29,49</b>	<b>137,52</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4**

**ОБЕД**

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	206,5	4,2	4,7	39,1
329/2016	Кнели куриные с/с	120	158,4	9,3	12,2	6,9
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>1020</b>	<b>934,58</b>	<b>27,45</b>	<b>30,55</b>	<b>133,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1020</b>	<b>934,58</b>	<b>27,45</b>	<b>30,55</b>	<b>133,4</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5**

**ОБЕД**

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1192/2022	Лепешка с сыром	100	128,1	9,4	6,2	23
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	270	219	4,5	5,1	11,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури/овощная подгарнировка (огурец св.)	280	314,2	13,2	16,9	26,9
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	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>910</b>	<b>893,9</b>	<b>31,4</b>	<b>28,8</b>	<b>114,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>910</b>	<b>893,9</b>	<b>31,4</b>	<b>28,8</b>	<b>114,2</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями и с фрикадельками	265	150	4,9	4,2	14,3
тпк35	Бифштекс "Любительский" с соусом	120	234	8,7	12,6	23
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
452/2016	Булочка Домашняя	75	85,6	5,1	5	20,1
	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>900</b>	<b>871,28</b>	<b>31</b>	<b>31,5</b>	<b>124,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>900</b>	<b>871,28</b>	<b>31</b>	<b>31,5</b>	<b>124,7</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2**

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
32/2011	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	63,5	0,8	3	7,2
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв.и сметаной	265	240,1	8,4	5	23,2
297/2007	Фрикадельки мясные с/с	120	154,86	9,14	10,29	12,57
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6
тпк310	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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>925</b>	<b>880,74</b>	<b>28,08</b>	<b>26,54</b>	<b>119,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>925</b>	<b>880,74</b>	<b>28,08</b>	<b>26,54</b>	<b>119,63</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3**

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
пром.	Икра кабачковая	100	90	1,8	5,1	8,3
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	265	275,1	7	11	22,4
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом	255	234,1	17,6	16	37,6
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	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>880</b>	<b>831,8</b>	<b>30,7</b>	<b>32,7</b>	<b>121,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>880</b>	<b>831,8</b>	<b>30,7</b>	<b>32,7</b>	<b>121,3</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4**

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	3	3,6	15
139/2004	Суп картофельный с горохом,мясом отв. и гречками	270	182,3	5,9	4,7	20,2
498/2004	Котлета из мяса кури с/с	120	184	12,8	12,4	26
541/2004	Рагу из овощей	180	211,2	1,9	5,85	8,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>1005</b>	<b>905,5</b>	<b>28,35</b>	<b>27,8</b>	<b>127,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1005</b>	<b>905,5</b>	<b>28,35</b>	<b>27,8</b>	<b>127,6</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5**

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	165,6	2,25	7,2	13,44
291/2007	Плов из мяса кури	250	350,6	13,8	9,7	34,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
568/2011	Пицца "Школьная"	100	132,3	6,1	6,4	28,4
	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>970</b>	<b>940,5</b>	<b>27,35</b>	<b>27,3</b>	<b>118,94</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970</b>	<b>940,5</b>	<b>27,35</b>	<b>27,3</b>	<b>118,94</b>