

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

204531

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13



/О.С. Кисарина/

« 12 » 01 2026 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О. В. Ефремова

« 12 » 01 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)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	100	146	1,03	2,07	30,64
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясом отв. и гренками	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
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 :	910	930,38	27,87	26,82	138,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	910	930,38	27,87	26,82	138,5

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
	ИТОГО :	905	839	25,6	27,4	112,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	905	839	25,6	27,4	112,9

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

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, яйцом	120	110,8	1,6	6,7	11
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
тгк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
тгк309	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
	ИТОГО :	1025	863,68	27,68	30,89	134,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1025	863,68	27,68	30,89	134,52

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
	ИТОГО :	1020	934,58	27,45	30,55	133,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1020	934,58	27,45	30,55	133,4

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
	ИТОГО :	910	893,9	31,4	28,8	114,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	910	893,9	31,4	28,8	114,2

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, яйцом	120	110,8	1,6	6,7	11
112/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями и с фрикадельками	265	150	4,9	4,2	14,3
тк35	Бифштекс Любительский с соусом	130	155,1	7,5	7,4	12
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
686/2004	Чай с лимоном	290	65	0,3	0,1	15,2
452/2016	Булочка Домашняя	75	85,6	5,1	8,76	29,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	1030	903,18	31,4	36,76	134
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1030	903,18	31,4	36,76	134

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2003	Салат Бурячок	100	95,4	1,4	6	5,4
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
тк310	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 :	925	912,64	28,68	29,54	117,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	925	912,64	28,68	29,54	117,83

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
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\овощная подгарнировка (огурец сол.)	285	360	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
	ИТОГО :	810	867,7	28,9	27,6	113
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	810	867,7	28,9	27,6	113

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп.	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
	ИТОГО :	1005	905,5	28,35	27,8	127,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1005	905,5	28,35	27,8	127,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп.	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
	ИТОГО :	970	940,5	27,35	27,3	118,94
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	970	940,5	27,35	27,3	118,94