

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

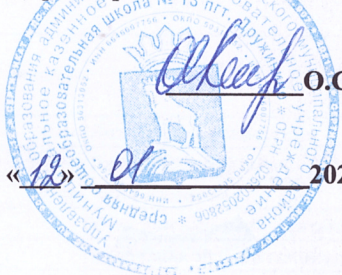
в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

120,65.

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13



О.С. Кисарина

«13» 2026 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О. В. 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 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**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	60	48,12	0,72	1,24	7
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 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>560</b>	<b>551,62</b>	<b>18,72</b>	<b>17,44</b>	<b>80,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560</b>	<b>551,62</b>	<b>18,72</b>	<b>17,44</b>	<b>80,8</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>500</b>	<b>470,3</b>	<b>14,05</b>	<b>14,95</b>	<b>62,55</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>470,3</b>	<b>14,05</b>	<b>14,95</b>	<b>62,55</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

№ 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	80	87,5	1,2	4	7,5
260/2007	Гуляш из свинины	90	149,1	9,5	8	9
304/2007	Рис отварной	150	136	3,62	6,12	24,7
тгк311	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>554,1</b>	<b>18,42</b>	<b>18,82</b>	<b>80,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>554,1</b>	<b>18,42</b>	<b>18,82</b>	<b>80,1</b>

**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	183,07	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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>670</b>	<b>573,67</b>	<b>19,3</b>	<b>17,69</b>	<b>84,59</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>670</b>	<b>573,67</b>	<b>19,3</b>	<b>17,69</b>	<b>84,59</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>545</b>	<b>571,3</b>	<b>19,9</b>	<b>27,2</b>	<b>66,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>545</b>	<b>571,3</b>	<b>19,9</b>	<b>27,2</b>	<b>66,8</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк35	Бифштекс Любительский с соусом	120	139,8	7	7,1	10,1
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	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>530</b>	<b>504,87</b>	<b>17,2</b>	<b>14,32</b>	<b>70,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>530</b>	<b>504,87</b>	<b>17,2</b>	<b>14,32</b>	<b>70,15</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2003	Салат Бурячок	60	61,5	0,5	2,7	6,5
297\2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	15
ттк311	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>558,5</b>	<b>18</b>	<b>19,9</b>	<b>71,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>558,5</b>	<b>18</b>	<b>19,9</b>	<b>71,4</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
284\2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом\овощная поджаривка (огурец сол.)	235	288	14	14,1	23,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	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>505</b>	<b>491</b>	<b>18,3</b>	<b>14,8</b>	<b>63,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>491</b>	<b>18,3</b>	<b>14,8</b>	<b>63,4</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

№ сб/репс	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/репс	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>