

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П. _____

(дата)

Утверждаю:

МКОУ «Большеурышская СОШ»



Директор

Ахмадулина Г.С.

31.08.2025 г
(дата)

Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний илюса

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																
	229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44	
	63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53	
	574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54	
	267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01	
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
		Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34	
Второй завтрак																
	82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
		Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
Обед																
	148	помидоры свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11	
	129	Суп с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	1,16	
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,62	16	141	210	4,71	
	321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3	
	504	Кисель с витаминами "Виташка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0	
	573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
	574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
		Итого за обед:	770	31,4	24,26	109,8	775	25,93	0,65	24,5	7,05	64	267	449	10,11	
		Итого за день:	1490	55,5	50,26	195	1442	254,93	0,97	39,94	8,99	562,3	368,2	972,7	18,87	

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																	
279		Запеканка пшеница с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4	105,7	62,3	267,6	2,2		
471		Молоко ступенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06		
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87		
573		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574		Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
		Итого за завтрак:	500	24,9	12,2	107,3	636	71	0,27	1,43	1,68	224,6	164,3	388,7	5,07		
Второй завтрак																	
82		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
		Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
Обед																	
148		огурцы свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31		
122		Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8		
376		Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6		
495		Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69		
573		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574		Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
		Итого за обед:	730	35,1	29,06	76,3	701	80,1	0,27	13,5	2,5	99,1	174,4	411,2	6,03		
Итого за день:			1430	60,8	42,06	203,2	1425	151,1	0,6	28,93	4,58	355,9	356,7	821,9	15,52		

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		500	26,2	48,6	49,1	756	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148/	Помидоры свежие порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	7	65	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
509	Напиток витаминизированный "Виттошко"	200	0	0	17	74	0,12	0,9	20	2,34	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за обед:		790	27,4	30,06	74,8	683	85,22	1,242	29,8	6,08	369,4	172,1	1661	6,4
Итого за день:		1490	54,4	79,46	143,5	1507	589,32	1,452	48,1	9,49	690,9	324,4	2126,1	16,64

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
Второй завтрак														
82	фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148	Огуры свежие порционн	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	67	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	257	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за обед:		790	32,6	27,76	97,3	775	109,1	0,273	10,82	5,34	116	140,5	311,9	8,01
Итого за день:		1500	53	43,76	189	1366	261,7	0,593	26,62	7,64	406,3	317	709,8	17,5

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№, реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	37,82	16,3	90	659	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	480,7	4,66
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148/	Помидоры свежие порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11
17/2	Суп гороховый	200	4,3	4	15,9	118	14	0,1	4,5	0,2	28,4	28	73	1,5
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	26,9	11,56	104,1	621	51	0,25	9,6	2,9	123,8	170,4	339,6	5,17
	Итого за день:	1470	65,52	28,66	213,7	1368	155,1	0,513	23,75	5,7	490,1	325,6	842,3	14,25

неделя-вторая

День: 7

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

День: /

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак															
285	Творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04	
471	молоко стущ.	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,4	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	5,25	
Второй завтрак															
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
	Итого за второй завтрак:														
Обед															
148/	Помидоры свежие порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11	
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	96	5	0,071	0,012	1,92	17	24	51,6	0,699	
307	Биточки из рыбы	90	12	1,4	9	95	17	0,06	0	1,4	48	23	158	0,54	
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1	
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11,4	0,003	0,02	0,04	9	0,9	5,9	0,03	
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	790	24,9	13,76	111,9	675	60,5	0,214	0,232	5,26	130,1	176,3	364,7	3,999	
	Итого за день:	1490	65,3	30,26	231,9	1460	172,1	0,514	15,232	8,12	624,4	350,8	963,6	13,669	

День: 8

неделя-вторая

Дата составления рациона: ученица 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

№ р-ц.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак																
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51		
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82		
267	Яйцо пареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
Итого за завтрак:		535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31		
Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
Обед																
148	Огуры свежие порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11		
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8		
372	Биточки из мяса птицы	90	18	16,2	9,6	257	66	0,09	0,9	1,2	44	23	165	1,64		
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83		
5/9	Напиток витаминизированный "Виттошко"	200	0	0	19	74	0,12	0,9	20	2,34	250	20	0	0		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
Итого за обед:		770	35,5	32,16	77,6	741	108,22	1,21	29,5	5,07	375	180	402	5,21		
Итого за день:		1505	53,1	63,66	157,5	1412	358,32	1,41	44,4	7,47	621,3	315,2	699,7	13,94		

День: 9

неделя-первая

Разработчик: Катасарьян, унашресс 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№. рач.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
270	Омлет с рисовой кашей	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	79	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:														
		500	22	41,7	57,5	695	428,1	0,14	1,3	2,82	146,9	121	338,1	5,64
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:														
		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148/	Помидоры свежие порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11
25/2	Суп пюре	200	2,5	2,6	11,8	82	0	0,1	49	0	53,1	0	0	0,6
58	Гречка	15	1,7	0,2	10,2	51	0	0	0	0	4,9	0	0	0,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
349	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	10	10	6	159	23	0,03	0	0,38	35	12,8	101	1,34
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за обед:														
		785	30,3	20,46	119,7	790	47,1	0,4	53	2,38	143	247,8	371	11,78
Итого за день:														
		1485	53,1	62,96	196,8	1573	475,2	0,6	68,3	5,6	322,1	386,8	731,1	21,84

День: 10

неделя-вторая

Рассчитан рацион для учащихся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

Рационная карта: уличная 7-11 лет сезон: осень-зимний														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	21,8	12,4	30	387	104	0,16	0	1,2	306	40	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0,4	4	2	3	0,4
63	Бутерброд с сыром	15	10	13	14	215	30	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		510	48,22	31,8	91,3	848	213,1	0,233	0,99	2,41	730,3	170,3	736,1	4,62
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148	Огурцы свежие порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,11
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	5,8	65	5	0,031	6,01	1,92	33	19,4	41,6	0,889
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за обед:		730	20,3	13,46	77,1	509	20,1	0,131	9,31	3,82	85,5	140,3	182,6	4,699
Итого за день:		1440	69,32	46,06	188	1445	233,2	0,424	24,3	6,63	848	328,6	940,7	13,739