

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

Воскресная категория: учащиеся с 12 лет и старше 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														
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	149	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,6	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:	570	21,3	23,3	68,6	561	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45
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	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
129	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
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:	900	36,3	27,9	121,4	867	31,33	0,74	29	7,77	90,8	315,1	547,3	11,46
Итого за день:		1670	58,4	52	209,6	1516	270,33	1,08	44,74	9,74	622,1	424,3	1106	20,33

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-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																
281	Запеканка пшеница с творогом	250	20,8	10,8	62,3	430	72,3	0,27	0,17	0,5	132	77,8	334,5		2,75	
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	1,3	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	0,6	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23		1,54	
Итого за завтрак:		550	29	14,4	119,7	722	85,4	0,33	1,47	1,78	250,9	179,8	455,6		5,62	
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	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3		0,51	
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146		1	
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286		3,25	
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:		870	42,3	36,4	83,1	817	100,1	0,36	20,1	2,83	131,9	207,5	527,5		7,39	
Итого за день:		1620	72,1	51,6	222,4	1627	185,5	0,75	35,57	5,01	415	405,2	1005,1		17,43	

День: 3

неделя-первая

Распределение калорийности: завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: женщины с 12 лет и старше

№ 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 с маслом сливочным	255	21,5	22,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
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	253	107	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:														
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,3	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:														
Обед														
148	Помидоры свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
95	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4,4	7	81,23	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
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	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Виташко"	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:														
Итого за день:														
		1670	62	89,9	150,1	1658,23	697,32	1,552	50,9	10,57	766,7	356,5	2423,4	18,64

День: 6
неделя-вторая

Питание человека в течение суток у лиц старше 12 лет в старшем сезоне: осенне-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														
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	62	0,03	0,1	0,3	206	14	135	0,37
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
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:	570	30,8	29,3	87,9	738	230,1	0,27	2,9	2,31	525,3	171,3	569,1	5,93
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	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	71,25	6,25	0,038	8,762	2,4	55	16,75	39,5	0,65
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
319	Шницель из свинины	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
504	Кисель с витаминами "Витошка"	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:	900	31,9	32,9	106,3	851,25	101,48	0,648	32,362	16,55	141,8	149,85	1835,8	7,35
	Итого за день:	1670	63,5	63	213,8	1677,25	331,58	0,978	49,262	19,26	699,3	339,15	2426,9	17,7

День: 9

неделя-первая

Питание человека в течение дня: утренняя, дневная, вечерняя, ночная, 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														
270	Омлет с рисовой кашей	255	20	27,6	21	416	406	0,14	0,4	1,6	144	36	344	3,5
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:						778	509,1	0,17	1,4	3,12	175,9	128	407,1	6,34
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,3	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:						88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148	Помидоры свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
25/2	Суп пюре	250	3,07	3,29	14,8	102,5		0,08	6,06		66,3			0,71
58	Гречка	15	1,7	0,2	10,2	51	0	0	0	0	4,9	0	0	0,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
349	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	12	12	7	177	25	0,03	0	0,42	38	14	112	1,48
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:						882,5	54,1	0,45	13,56	2,62	180	291,1	454,3	13,44
Итого за день:						1748,5	563,2	0,68	28,96	6,14	388,1	437,1	883,4	24,2

День: 10

неделя-вторая

Рассчитан рацион для животного с 12 лет и старше сезон: осенне-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															
270	Запеканка из творога	250	9,8	19,3	78	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9	
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	0	13	14	215	90	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:		560	50,22	35,7	99,3	945	239,1	0,273	0,99	2,71	807,3	181,3	842,1	5,02	
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	отуры свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,25	7,25	81,23	6,25	0,039	7,51	2,4	41,25	24,25	52	1,11	
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89	
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:		870	24,1	16,65	85,55	585,23	25,35	0,179	14,31	4,6	116,55	166,25	245,3	5,61	
Итого за день:		1630	81,12	53,15	204,45	1618,23	264,45	0,512	29,3	7,71	956,05	365,55	1109,4	15,05	