

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №1 им. А.С. Пушкина

Самсонова Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.



Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 1 ИМ.

А.С.ПУШКИНА"

Основание: я подтверждаю
этот документ

Местоположение: МБОУ "

Средняя школа №1"

Дата: 2026.09.21 16:24:
13+05'00'

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2026-2027

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию
детей в организованных коллективах. Часть III Сборник
технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП
Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в
Свердловской области 2018.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5-11 кл.

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер реп.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	60	6,95	6,11	11,8	0,11	7,66	163	36/8/1
Соус красный основной	30	0,29	0	1,11	1,32	2,14	19,22	8/11
Макаронные изделия отварные	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	43/3/1
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8	-
Итого за 'Завтрак'	550	15,98	6,14	22,9	3,65	90,49	625,8	
Итого за день	550	15,98	6,14	22,9	3,65	90,49	625,8	
День 2								
Завтрак								
Пудинг из творога паровой тк	160	22,96	22,65	16,8	3,4	33,22	373,4	18/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	-
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Итого за 'Завтрак'	490	34	27,02	29,8	4,35	103,2	806,8	
Итого за день	490	34	27,02	29,8	4,35	103,2	806,8	
День 3								
Завтрак								
Маринад овощной	60	1,25	0	3,27	3,27	5,91	56,77	118
Мясо кур в соусе с томатом ТТК	90	10,48	10,19	10,1	0,03	2,19	141,1	2/9/1
Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	43/3/1
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Итого за 'Завтрак'	530	17,46	10,22	16,7	4,03	70,27	500,5	
Итого за день	530	17,46	10,22	16,7	4,03	70,27	500,5	

День 4								
Завтрак								
Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,403	-
Жаркое по-домашнему ТТК	220	19,28	18,91	29,4	0,49	20,74	423	3/8/1
Кисель из концентрата	200	0,11	0	0,04	0,04	26,96	105,5	18/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Завтрак'	510	21,84	18,91	29,9	0,94	61,69	595	
Итого за день	510	21,84	18,91	29,9	0,94	61,69	595	
День 5								
Завтрак								
Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	6,7	50,52	1/1
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	4/13
Омлет запеченный или паровой	180	17,51	18,63	19,1	0	3,05	253,5	2/6
Кофейный напиток ТТК	200	0,59	0	0,14	0,14	9,78	40,79	32/10
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Итого за 'Завтрак'	500	25,85	21,26	24,9	3,21	40,39	476,5	
Итого за день	500	25,85	21,26	24,9	3,21	40,39	476,5	

День 6								
Завтрак								
Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	
Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	90	12,77	11,7	13,6	0,09	6,51	200,1	40/8
Рис рассыпчатый	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	46/3
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Завтрак'	530	24,11	14,57	25,4	1,31	73,51	610,7	
Итого за день	530	24,11	14,57	25,4	1,31	73,51	610,7	
День 7								
Завтрак								
Кукуруза сахарная	60	1,41	0	2,64	2,64	8,82	64,22	1/1
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	4/13
Омлет запеченный или паровой	105	10,22	10,87	11,1	0	1,78	147,9	2/6
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	6/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	555	17,86	13,5	17,3	3,5	65,25	474,9	
Итого за день	555	17,86	13,5	17,3	3,5	65,25	474,9	
День 8								
Завтрак								
Запеканка из творога с рисом	120	17,16	16,98	11,9	2,57	21,53	263,5	15/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	4/13
Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,53	-
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Итого за 'Завтрак'	525	29,73	26,18	18,8	3,19	70,69	566,1	
Итого за день	525	29,73	26,18	18,8	3,19	70,69	566,1	

День 9								
Завтрак								
Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	6,7	50,52	1/1
Зразы Верх-Исетские	90	6,87	6,86	10,2	0,96	2,76	130,2	35/8
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	46/3
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Завтрак'	550	17,41	6,89	16,2	4,6	75,3	506,1	
Итого за день	550	17,41	6,89	16,2	4,6	75,3	506,1	
День 10								
Завтрак								
Маринад овощной	60	1,25	0	3,27	3,27	5,91	56,77	118
Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,9	0,08	4,79	195,8	12/8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	39/3
Напиток с витаминами Витопшка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	-
Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	-
Итого за 'Завтрак'	550	24,24	12,46	19,2	5,4	87,57	606,1	
Итого за день	550	24,24	12,46	19,2	5,4	87,57	606,1	