

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №1

Самсонова Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

«ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

Фомин А.М.



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.



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 16:24:45+05'00'

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 11 кл. ОВЗ

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер рец.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Икра из кабачков	100	1,9	0	8,9	0,3	9,9	122,4	
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	70	8,1	7,13	13,8	0,13	8,94	190,2	
Соус красный основной	30	0,29	0	1,11	1,32	2,14	19,22	39/8
Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	46/3
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'	650	21,33	7,17	29,3	4,15	102,94	750,5	
Обед								
Маринад овощной	100	2,09	0	5,45	5,45	9,84	94,62	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,1	16/2
Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,8	12/8
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	3/3
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	-
Итого за 'Обед'	775	24,85	10,44	39,9	12,11	95,6	828,6	
Итого за день	1425	44,16	17,08	64,5	10,89	195,53	1518	

День 2								
Завтрак								
Пудинг из творога паровой ттк	200	28,7	28,32	21	4,26	41,53	466,8	18/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,7	0,45	23,58	181,1	1/13
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Завтрак'	550	41,56	32,68	34,2	5,35	121,92	954,1	
Обед								
Кукуруза сахарная	100	2,35	0	4,41	4,41	14,7	107	1/1
Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,6	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,4	1,63	9,29	208,7	5/9
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	46/3
Компот из ягод	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	-
Итого за 'Обед'	880	29,14	13,52	26,1	12,52	112,24	792,6	
Итого за день	1430	70,7	46,2	60,3	17,87	234,17	1747	

День 3								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	215	5,58	2,33	6,81	0,46	43,47	256,4	9/4
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	4/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	550	10,38	4,96	10,1	1,05	76,63	434,8	
Обед								
Маринад овощной	100	2,09	0	5,45	5,45	9,84	94,62	118
Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,7	10/2
Мясо кур в соусе с томатом ТТК	100	11,64	11,32	11,2	0,03	2,44	156,8	2/9/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,1	39/3
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	-
Итого за 'Обед'	850	28,1	14,17	27,5	13,17	92,1	708,1	
Итого за день	1400	38,48	19,13	37,5	14,22	168,73	1143	

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	0	0	0	31,2	125	29/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Завтрак'	510	21,73	18,91	29,8	0,91	65,92	614,4	0
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	21/1
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Плов из мяса свинины	280	19,37	15,23	32,4	11,93	51,4	572,9	4/8
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	-
Итого за 'Обед'	890	27,52	16,34	43,9	18,73	107,22	924,9	
Итого за день	1400	49,25	35,25	73,8	19,64	173,14	1539	

День 5								
Завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,8	17/4
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	4/13
Кофейный напиток ТТК	200	0,59	0	0,14	0,14	9,78	40,79	32/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	-
Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	580	13,24	5,63	10,4	1,73	78,55	451,9	
Обед								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,86	32/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,4	18/2
Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	15,92	5,86	0,12	8,02	153,3	12/7
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	3/3
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	880	29,64	16,57	19,2	9,67	112,45	721,6	
Итого за день	1460	42,88	22,2	29,6	11,41	190,99	1173	

День 6								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,86	2,47	6,26	1,39	34,17	218,9	16/4
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	550	12,25	5,39	17,3	2	74,42	496	
Обед								
Икра из кабачков	100	1,9	0	8,9	0,3	9,9	122,4	
Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,2	11/2
Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	100	14,19	13	15,1	0,1	7,23	222,3	40/8
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	46/3
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	-
Итого за 'Обед'	910	30,32	13,04	33,8	7,37	122,1	902,2	
Итого за день	1460	42,56	18,43	51,1	9,38	196,52	1398	

День 7								
Завтрак								
Кукуруза сахарная	80	1,88	0	3,52	3,52	11,76	85,63	1/1
Омлет запеченный или паровой	160	15,57	16,56	17	0	2,71	225,3	2/6
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	4/13
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	6/10
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'	550	27,7	19,19	24,1	4,51	81,95	642,2	
Обед								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,86	32/1
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,49	6/2
Зразы Верх-Исетские	100	7,63	7,63	11,4	1,06	3,07	144,7	35/8
Рис припущенный ТТК	180	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,1	43/3/1
Кофейный напиток ТТК	200	0,59	0	0,14	0,14	9,78	40,79	32/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	-
Итого за 'Обед'	890	19,75	7,66	24,8	10,96	104,15	708,2	
Итого за день	1440	47,46	26,85	48,9	15,48	186,1	1350	

День 8								
Завтрак								
Запеканка из творога с рисом	175	25,03	24,76	17,4	3,75	31,4	384,3	15/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,53	-
Итого за 'Завтрак'	550	33,65	31,33	21,2	3,96	73,78	622,3	
Обед								
Кукуруза сахарная	100	2,35	0	4,41	4,41	14,7	107	1/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,4	18/2
Рыба, запеченная в омлете	100	18,35	18,1	12,4	4,76	2,48	194,4	8/7
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	3/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	890	31,84	18,76	24,3	12,89	108,44	768,9	
Итого за день	1440	65,5	50,09	45,5	16,85	182,23	1391	

День 9								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	280	7,26	3,04	8,87	0,6	56,61	334	9/4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	-
Итого за 'Завтрак'	550	11,43	3,12	16,7	1,13	93,68	566,9	
Обед								
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0	6,01	6,01	11,7	100,1	17/1
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,1	16/2
Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	10,23	21,6	0,1	6,41	265,4	16/8
Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,6	1/3
Компот из ягод	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,01	-
Итого за 'Обед'	875	24,47	10,26	37,5	12,78	103,59	836	
Итого за день	1425	35,9	13,38	54,1	13,91	197,27	1403	

День 10								
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
Каша гречневая рассыпчатая	170	7,45	0	1,95	1,95	39,07	193,7	39/3
Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Завтрак'	550	18,12	6,86	15	5,73	79,99	503,2	
Обед								
Маринад овощной	100	2,09	0	5,45	5,45	9,84	94,62	118
Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,6	2/2
Гуляш из куриного филе	100	14,56	13,85	15,5	0,09	5,33	217,5	12/8
Рис припущенный ТТК	180	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,1	43/3/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	890	30,71	13,85	28,8	13,4	105,67	782,8	
Итого за день	1440	48,83	20,71	43,8	19,13	185,66	1286	