

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №1
Самсонова Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Безмолочное

Сезон: Осень-Зима-Весна 2026-2027

Возрастная категория: 7-11 лет

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: 2026.09.28 11:43:22+05'00'

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **1-4 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								
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	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
Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8	-
Итого за 'Завтрак'	520	17,57	6,15	18	3,75	87,21	576,4	
Обед								
Маринад овощной	60	1,25	0	3,27	3,27	5,91	56,77	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,2	16/2
Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,8	12/8
Картофельное пюре(безмолочное)	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	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'	655	22,28	10,34	35,9	8,71	82,39	731,4	
Итого за день	1175	39,85	16,49	53,8	12,46	169,6	1308	

День 2								
Завтрак								
Пудинг из творога паровой ттк	150	21,52	21,24	15,7	3,19	31,15	350,1	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'	500	34,39	25,6	28,9	4,28	111,54	837,4	
Обед								
Кукуруза сахарная	60	1,41	0	2,64	2,64	8,82	64,22	1/1
Борщ	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,07	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,2	1,46	8,36	187,8	5/9
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	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'	750	25,23	12,17	21,5	9,42	96,07	671,6	
Итого за день	1250	59,62	37,77	50,4	13,7	207,61	1509	

День 3								
Завтрак								
Каша рисовая безмолочная вязкая	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5	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'	535	9,99	4,8	9,58	1,02	73,6	416,9	
Обед								
Маринад овощной	60	1,25	0	3,27	3,27	5,91	56,77	118
Рассольник домашний	200	1,79	0	4,3	4,29	12,54	94,19	10/2
Мясо кур в соусе с томатом ТТК	90	10,48	10,19	10,1	0,03	2,19	141,1	2/9/1
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	39/3
Чай	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'	720	24,34	13,03	22,8	9,57	77,89	596,9	
Итого за день	1255	34,33	17,83	32,3	10,59	151,49	1014	

День 4								
Завтрак								
Плов из мяса свинины	250	13,84	10,88	23,2	8,52	36,71	409,2	4/8
Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	31,21	125	18/10
Хлеб пшеничный	50	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Итого за 'Завтрак'	500	7	1,13	5,19	0,94	117,17	535,3	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	43,29	21/1
Суп-пюре из разных овощей(безмолочное)	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	60	6,95	6,11	11,8	0,11	7,66	163	36/8/1
Картофельное пюре(безмолочное)	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,8	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	-
Итого за 'Обед'	780	21,03	11,76	31,3	12,87	88,05	710,1	
Итого за день	1280	28,03	12,89	36,5	13,81	205,22	1245	

День 5								
Завтрак								
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено)	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	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,92	32/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,9	18/2
Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,3	14,33	5,28	0,11	7,22	138	12/7
Картофельное пюре(безмолочное)	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	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'	750	26,13	14,87	15	6,68	98,91	618,3	
Итого за день	1330	39,36	20,5	25,4	8,41	177,45	1070	

День 6								
Завтрак								
Каша пшенная безмолочная	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,4	16/4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай	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	-
Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
Итого за 'Завтрак'	540	11,92	5,27	17	1,94	72,79	485,6	
Обед								
Икра из кабачков	60	1,14	0	5,34	0,18	5,94	73,45	
Рассольник с крупой	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,9	11/2
Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	90	12,77	11,7	13,6	0,09	6,51	200,1	40/8
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	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'	780	26,59	11,73	27	6,03	106,84	768	
Итого за день	1320	38,5	17,01	44	7,97	179,63	1254	

День 7								
Завтрак								
Кукуруза сахарная	60	1,41	0	2,64	2,64	8,82	64,22	1/1
Омлет запеченный или паровой(безмолочный)	130	12,65	13,46	13,8	0	2,2	183,1	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'	500	24,31	16,09	20,1	3,63	78,5	578,6	
Обед								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,92	32/1
Щи из свежей капусты	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	6/2
Зразы Верх-Исетские	90	6,87	6,86	10,2	0,96	2,76	130,2	35/8
Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	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'	760	17,34	6,89	20,1	7,83	90,73	604,7	
Итого за день	1260	41,66	22,98	40,1	11,46	169,23	1183	

День 8								
Завтрак								
Запеканка из творога с рисом	130	18,59	18,4	12,9	2,78	23,33	285,5	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	-
Яблоко	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,53	-
Итого за 'Завтрак'	505	27,22	24,96	16,7	3	65,71	523,4	
Обед								
Кукуруза сахарная	60	1,41	0	2,64	2,64	8,82	64,22	1/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,9	18/2
Рыба, запеченная в омлете	90	16,52	16,29	11,1	4,29	2,23	175	8/7
Картофельное пюре(безмолочное)	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	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'	760	27,8	16,84	20,1	10,06	93,18	654,6	
Итого за день	1265	55,02	41,8	36,8	13,06	158,89	1178	

День 9								
Завтрак								
Каша рисовая безмолочная вязкая	230	5,97	2,5	7,29	0,5	46,5	274,3	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'	500	10,13	2,58	15,1	1,02	83,57	507,3	
Обед								
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0	3,61	3,61	7,02	60,07	17/1
Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,2	16/2
Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,8	16/8
Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,5	1/3
Компот из ягод	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	760	26,68	12,46	23,7	9,82	91,76	668,5	
Итого за день	1290	43,92	19,33	38,5	15,33	167,16	1149	

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	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	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'	530	17,24	6,86	14,8	5,51	75,4	480,4	
Обед								
Маринад овощной	60	1,25	0	3,27	3,27	5,91	56,77	118
Борщ	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,07	2/2
Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,9	0,08	4,79	195,8	12/8
Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7	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'	760	26,68	12,46	23,7	9,82	91,76	668,5	
Итого за день	1290	43,92	19,33	38,5	15,33	167,16	1149	