

Согласовано:

директор МКОУ ООШ №11 пгт. Верхние Серги

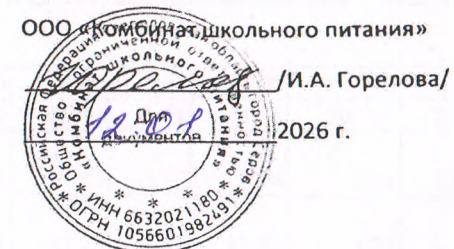


/Е.В. Струнина/

2026 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



/И.А. Горелова/

2026 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ ООШ №11 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Обед																	
	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	104,00	0,24	0,03	0,00
	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3,00	207,90	2,40	0,04	10,81
7-р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай) р	100	1,15	0,93	7,09	7,03	3,41	80,59	40,06	6,38	35,43	0,17	3,84	7,04	3,12	0,02	0,97
3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
3	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250,00	13,75	150,00	0,18	52,50	59,50	0,10	0,01	0,18
10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			28,14	12,62	28,09	13,97	116,84	823,71	379,51	73,96	421,09	4,76	170,14	399,19	7,39	0,25	12,73
Итого за день			28,14	12,62	28,09	13,97	116,84	823,71	379,51	73,96	421,09	4,76	170,14	399,19	7,39	0,25	12,73
2 день																	
Обед																	
1	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
6-р-2020	Бефстроганов из филе курицы	100	19,10	1,42	7,03	0,07	6,60	165,29	62,41	8,19	51,41	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
0	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			40,19	6,72	22,79	4,10	143,43	927,21	331,61	109,07	407,41	4,10	96,39	493,48	3,46	0,26	6,93
Итого за день			40,19	6,72	22,79	4,10	143,43	927,21	331,61	109,07	407,41	4,10	96,39	493,48	3,46	0,26	6,93

3 день

Обед

	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,28	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20,00	224,35	0,14	0,09	6,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
0	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
	Итого за 'Обед'		34,80	12,39	44,12	3,90	141,99	1085,67	128,92	212,19	519,64	9,11	61,00	275,74	2,15	0,76	6,51
	Итого за день		34,80	12,39	44,12	3,90	141,99	1085,67	128,92	212,19	519,64	9,11	61,00	275,74	2,15	0,76	6,51

4 день

Обед

	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,46	70,19	0,95	0,00	303,00	2,44	0,08	7,20
	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		45,04	33,87	27,74	8,85	130,73	943,39	405,24	104,35	560,90	6,38	118,60	445,43	4,80	0,28	21,15
	Итого за день		45,04	33,87	27,74	8,85	130,73	943,39	405,24	104,35	560,90	6,38	118,60	445,43	4,80	0,28	21,15

5 день

Обед

Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	302,63	1,26	0,04	13,85
Рагу из мяса кур	250	24,70	22,60	27,26	13,21	26,66	447,90	39,68	51,13	248,34	2,74	34,78	543,68	7,17	0,16	7,11
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'	900,00	35,02	22,60	31,46	16,87	104,57	831,68	129,93	111,32	389,87	8,37	34,78	851,71	9,29	0,31	29,86
Итого за день		35,02	22,60	31,46	16,87	104,57	831,68	129,93	111,32	389,87	8,37	34,78	851,71	9,29	0,31	29,86

6 день

Обед

Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'		38,45	13,53	25,52	10,41	149,47	952,62	141,08	232,75	514,06	10,41	69,44	456,54	6,00	0,64	6,30
Итого за день		38,45	13,53	25,52	10,41	149,47	952,62	141,08	232,75	514,06	10,41	69,44	456,54	6,00	0,64	6,30

7 день

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'		27,08	11,39	28,53	5,63	129,98	870,32	137,41	119,39	383,36	5,91	26,50	394,66	4,36	0,69	13,05
Итого за день		27,08	11,39	28,53	5,63	129,98	870,32	137,41	119,39	383,36	5,91	26,50	394,66	4,36	0,69	13,05

8 день

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	302,63	1,26	0,04	13,85
Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,00	5,67	143,56	54,19	6,73	42,73	0,11	10,00	18,50	0,02	0,01	0,09
Рис отварной	200	6,45	0,05	5,65	0,91	68,02	349,77	13,55	44,61	132,99	0,96	26,67	30,00	0,44	0,06	0,00
Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'		31,67	1,65	30,22	4,50	138,64	946,55	126,54	89,81	285,73	3,37	116,67	441,53	2,48	0,19	13,94
Итого за день		31,67	1,65	30,22	4,50	138,64	946,55	126,54	89,81	285,73	3,37	116,67	441,53	2,48	0,19	13,94

9 день

Обед

Икра из кабачков	100	1,53	0,00	0,09	0,09	20,29	76,06	47,04	30,87	42,92	0,94	0	174,9	1,65	0,03	1,18
Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3,00	207,90	2,40	0,04	10,81
Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,10	0,97	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'	880,00	33,17	13,52	22,82	8,65	153,20	930,76	167,53	104,10	346,28	8,39	60,44	464,48	7,13	0,30	16,32
Итого за день		33,17	13,52	22,82	8,65	153,20	930,76	167,53	104,10	346,28	8,39	60,44	464,48	7,13	0,30	16,32

10 день

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,46	70,19	0,95	0,00	303,00	2,44	0,08	7,20
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
Чай с сахаром	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'	830	26,75	13,28	12,74	7,07	112,78	665,01	140,21	124,80	440,54	4,70	49,63	361,71	3,48	0,38	15,16
Итого за день		26,75	13,28	12,74	7,07	112,78	665,01	140,21	124,80	440,54	4,70	49,63	361,71	3,48	0,38	15,16