

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ульканская СОШ №2»

_____ Русанова Е.П.

Приказ № 383 от «27» декабря 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Ульканская СОШ № 2»**

Возрастная категория: 7-11 лет

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№174	Каша молочная рисовая с маслом	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80
№379	Кофейный напиток	200	100,52	3,16	2,68	15,94
№3	Бутерброд с сыром	20/50	188,86	8,44	6,3	24,6
пром вып	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33
	Итого за завтрак	565	616,34	22,27	15,62	96,67
	ОБЕД					
№68	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	127,85	7,91	5,81	10,98
№260	Гуляш из свинины	50/50	307,66	10,63	28,18	2,88
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	0
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	740	897,23	30,51	39,47	78,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1513,57	52,78	55,09	175,22

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№234	Котлета рыбная с маслом	80	102,89	11,95	3,01	7
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,2
пром вып	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
№10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	50,11	1,78	3,11	3,75
пром вып	Мармелад	50	159	0,05	0	39,7
	ИТОГО за завтрак:	560	600,16	20,31	10,48	106,15
	ОБЕД					
№112	Суп картофельный с вермишелью	200	70,23	1,27	3,99	7,31
№274/330	Зразы рубленые с соусом сметанным	100/30	199,32	9,01	22,57	10,31
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	760	755,04	20,51	32,85	114,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355,20	40,82	43,33	220,76

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№271/330	Котлета мясная с соусом сметанным	80/30	270,3	16,6	18,75	9,52
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,6	4,87	17,52
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
пром. вып	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
пром вып	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО за завтрак	580	620,37	24,62	24,54	75,99
	ОБЕД					
№96	Рассольник "Ленинградский"	200	86,39	2,41	4,27	9,58
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	730	713,35	28,32	22,07	100,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1333,72	52,94	46,61	176,40

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
№284	Запеканка картофельная с мясом	200	282,58	14,25	10,54	32,68
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	50	68,32	2,64	0,48	13,36
пром вып	Икра кабачковая	60	46,84	0,72	2,83	4,62
пром вып	Печенье	50	209,67	3,78	4,95	37,5
	ИТОГО за завтрак:	560	689,24	22,91	20,15	104,06
ОБЕД						
№108	Суп картофельный с клецками	200	104,51	2,84	3,67	15,03
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,80
№305	Рис припущенный	150	199,77	3,63	4,29	36,66
пром вып	Напиток виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	730	701,27	22,62	14,19	120,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
			1390,51	45,53	34,34	224,83

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№271	Биточки мясные	80	253,4	16,2	17,4	8,00
№202	Макароны отварные	120	124,97	4,52	0,53	25,53
№388	Напиток из шиповника	200	88,15	0,67	0,27	20,76
пром вып	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
пром вып	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО за завтрак	550	627,82	25,74	19,1	88,24
	ОБЕД					
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	71,56	2,21	4,16	6,32
№259	Жаркое по-домашнему	200	435,35	14,05	33,71	18,94
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	700	729,21	22,13	38,77	72,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1357,03	47,87	57,87	161,18

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№182	Каша пшеничная молочная с маслом	200	270,16	7,15	11,16	35,28
№382	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58
№3	Бутерброд с сыром	20/50	188,86	8,44	6,3	24,6
пром вып.	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3
пром вып.	"Аленка" шоколад	15	81	1,45	5,2	7,55
	ИТОГО за завтрак	525	721,52	26,22	30,8	85,31
	ОБЕД					
№104	Суп с мясными фрикадельками	200	76,3	1,75	2,22	12,33
№318	Курица тушеная в соусе	100	124,3	5,5	7,1	9,6
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
пром вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
пром вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	730	651,32	19,12	15,44	108,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1372,84	45,34	46,24	194,28

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№291	Плов из куриной грудки	200	322,6	15,2	13,0	36,2
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
пром вып	Вафли	50	122,54	0,98	1,16	27,06
№20	Салат из соленых огурцов	60	35,73	0,51	3,05	1,56
	ИТОГО за завтрак	560	659,27	20,77	17,73	104,17
	ОБЕД					
№181	Суп рыбный с горбушей	200	103,42	6,87	6,72	11,46
278/366	Тефтели мясные с соусом томатным	100/30	167,97	8,23	10,1	11,77
№312	Картофельное пюре	150	137,16	3,06	4,8	20,43
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	760	701,88	24,62	22,59	108,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1361,15	45,39	40,32	212,52

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№223	Запеканка из творога сгущенное молоко	170	180,1	27,5	6,1	3,8
№377	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15
№424	Булочка домашняя	50	190,1	3,64	6,26	21,96
пром вып	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
пром вып	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
пром вып						
	ИТОГО за завтрак	570	591,96	35,56	13,28	74,71
	ОБЕД					
№32	Салат из свеклы с сыром	60	79,11	2,8	5,63	4,31
№94	Суп лапша домашняя	200	85,26	2,05	4,43	9,3
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32
№199	Гороховое пюре	155	244	12,98	6,52	33,35
№388	Напиток из шиповника	200	88,15	0,67	0,27	20,76
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	830	861,04	34,50	31,13	110,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1453,00	70,06	44,41	185,43

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№234	Биточки рыбные с маслом	80	102,89	11,95	3,01	7
№302	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
№12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	59,46	1,72	3,7	4,82
пром вып	Печенье	50	209,67	3,78	4,95	37,5
пром вып	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	Итого за завтрак	560	660,18	23,98	16,02	105,02
	ОБЕД					
№67	Винегрет овощной	60	75,02	0,84	6,02	4,37
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	71,56	2,21	4,16	6,32
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44
пром вып	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	800	760,34	30,20	28,22	96,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1420,52	54,18	44,24	201,41

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№294	Котлеты из куриной грудки	80	141.1	15.07	3.38	12.60
№202	Макароны отварные	120	124.97	4.52	0.53	25,53
пром вып	Хлеб пшеничный	50	116.9	3.95	0,5	24,15
№348	Компот из кураги	200	114	0.78	0,04	27,63
пром вып	Мармелад	100	159	0.05	0	39.7
	ИТОГО за завтрак	550	655,97	24,37	4,45	129,61
	ОБЕД					
№102	Суп гороховый	200	108.33	4.39	4.21	13.22
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	98.75	9.75	4.95	3,8
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3.06	4.80	20.43
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	61.5	0,13	0,02	15,2
пром вып	Хлеб пшеничный	40	93.52	3,16	0.4	19.32
пром вып	Хлеб ржано-пшеничный	40	68.32	2.64	0.48	13,36
	ИТОГО за обед	760	567,58	23,13	14,86	85,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1223,55	47,09	24,12	226,22
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1378,12	50,2	43,65	197,8

Использован:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва.

2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник/ Под. ред. В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 284 с. 3.

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640с.

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Лапиной. - Издательство Хлебпродинформ, 2004.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.