

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6



Т.А. Королева

2026 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О. В. Ефремова

2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (полдник) за родительскую плату
для детей 7-11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2025-2026 учебный год
для столовой при МКОУ ООШ № 6**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
687/1996	Пирожок печеный с мясом и рисом	75	82,6	6,1	3,7	14,2
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	210	195,8	4,72	5,4	29,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	485	336,4	11,02	9,1	61,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	485	336,4	11,02	9,1	61,5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
456/2016	Булочка Веснушка	100	157	3,6	3,1	28,2
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	114,6	4	3,2	6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	510	329,6	7,8	6,3	51,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	329,6	7,8	6,3	51,7

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк309	Гребешок "Школьный"	100	110,1	5	4,1	12,3
62/2001	Суп картофельный с клецками и мясом отв.	205	74,66	1,6	2,4	11,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	505	242,76	6,8	6,5	41,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	505	242,76	6,8	6,5	41,4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк237	Ватрушка творожная	100	150,8	2,2	4	28,9
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	92,4	2	2,4	9,7
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	510	301,2	4,4	6,4	56,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	301,2	4,4	6,4	56,1

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	21,05
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	175,2	1,68	4,08	5,84
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	510	360,4	6,98	10,18	44,39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	360,4	6,98	10,18	44,39

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	205	187,2	7,3	9,5	25,4
452/2016	Булочка Домашняя	100	143,2	3,1	1,5	22,1
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	505	388,4	10,6	11	65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	505	388,4	10,6	11	65

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
432/2016	Булочка фруктовая	100	119	8,2	7,6	24,9
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	175,2	1,68	4,08	5,84
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	510	352,2	10,08	11,68	48,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	352,2	10,08	11,68	48,24

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
422\2016	Ватрушка с сыром	100	112,6	6	2	15,6
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	114,6	4	3,2	6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	510	285,2	10,2	5,2	39,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	285,2	10,2	5,2	39,1

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	3	3,6	15
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	210	195,8	4,72	3,76	16,16
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	485	348,8	7,92	7,36	48,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	485	348,8	7,92	7,36	48,66

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
687\1996	Пирожок печеный с мясом и рисом	75	82,6	6,1	3,7	14,2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	92,4	2	2,4	9,7
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	485	233	8,3	6,1	41,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	485	233	8,3	6,1	41,4