

Согласовано:
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

12.06.2026

Согласовано:
Директор МКОУ ООШ № 6
Г.А. Королева
«12» _____ 2026 г.



Утверждаю:
И.П. Ефремова О.В.

О.В. Ефремова
«12» _____ 2026 г.



**Примерное 10-дневное меню (завтрак) 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
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	60	48,12	0,72	1,24	7
555\2022	Чиполетти мясные	90	148,5	8,5	8,1	9,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	551,62	18,72	17,44	80,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	560	551,62	18,72	17,44	80,8

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
513\2022	Биточки по-белорусски	90	142,8	3,7	9	11,5
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	11,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	500	470,3	14,05	14,95	62,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	500	470,3	14,05	14,95	62,55

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным, яйцом	80	87,5	1,2	4	7,5
260/2007	Гуляш из свинины	90	149,1	9,5	8	9
304/2007	Рис отварной	150	136	3,62	6,12	24,7
тгк311	Чай из шиповника	200	64,5	0,2	0,1	14,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	580	554,1	18,42	18,82	80,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	554,1	18,42	18,82	80,1

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
329/2016	Кнели куриные с/с	110	142,6	8,4	9,79	6,24
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	250	72	0,35	0,13	16,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	670	573,67	19,3	17,69	84,59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	670	573,67	19,3	17,69	84,59

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	45	123	4,7	7,9	7,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец св.)	230	252,3	11	18,7	17,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	84	2,3	0,3	13,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	545	571,3	19,9	27,2	66,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	545	571,3	19,9	27,2	66,8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк35	Бифштекс Любительский с соусом	120	139,8	7	7,1	10,1
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	530	504,87	17,2	14,32	70,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	530	504,87	17,2	14,32	70,15

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2003	Салат Бурячок	60	61,5	0,5	2,7	6,5
297/2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	15
тгк311	Чай из шиповника	200	64,5	0,2	0,1	14,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	580	558,5	18	19,9	71,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	558,5	18	19,9	71,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом\овощная подгарнировка (огурец сол.)	235	288	14	14,1	23,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	84	2,3	0,3	13,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	505	491	18,3	14,8	63,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	505	491	18,3	14,8	63,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
498/2004	Котлета из мяса кури с/с	110	165,6	11,5	12,08	23,3
541/2004	Рагу из овощей	150	176,08	1,58	4,88	6,83
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	620	575,68	17,83	18,21	88,33
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	620	575,68	17,83	18,21	88,33

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
568/2011	Пицца "Школьная"	75	119,5	4,6	4,8	21,3
291/2007	Плов из мяса кури	200	278	10,2	11	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	535	579,5	19	16,5	80,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	535	579,5	19	16,5	80,3