Согласовано:

директор МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги

_____/ И.С. Бирбасова /

_____2026 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/ И.А.Горелова/

_____2026 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 11 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

Н.Серги № 6 11 и старше

СанПин 2. 3. / 2. 4. 3590-20

№		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	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Обед																
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	16,56	12,05	12,66	1,48	43,17	348,93	36,53	53,63	191,19	2,88	34,75	279,03	1,19	0,19	14,03
соус-2020	Соус красный основной с	20	0,29	0,00	0,45	0,00	1,83	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	47,73	0,05	0	0,72
	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	116,6	1,1	0,02	0,32
	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**835,00**	**31,64**	**16**	**20,48**	**4,86**	**131,25**	**840,58**	**252,6**	**126,23**	**436,03**	**6,31**	**68,37**	**721,56**	**4,2**	**0,38**	**21,3**
	Итого за день		**31,64**	**16**	**20,48**	**4,86**	**131,25**	**840,58**	**252,6**	**126,23**	**436,03**	**6,31**	**68,37**	**721,56**	**4,2**	**0,38**	**21,3**
	2 день																
	Обед																
	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	18,90	16,10	19,64	0,67	29,95	368,44	45,78	61,78	235,81	2,93	55,01	869,2	0,9	0,2	14,89
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**900,00**	**33,62**	**16,10**	**26,40**	**7,23**	**117,54**	**856,09**	**120,68**	**144,61**	**426,82**	**10,26**	**55,01**	**1254,88**	**4,79**	**0,58**	**49,04**
	Итого за день		**33,62**	**16,10**	**26,40**	**7,23**	**117,54**	**856,09**	**120,68**	**144,61**	**426,82**	**10,26**	**55,01**	**1254,88**	**4,79**	**0,58**	**49,04**

3 день

Обед

	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
	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	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
0	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '		**46,54**	**33,78**	**25,25**	**3,92**	**130,18**	**960,31**	**446,3**	**107,35**	**580,9**	**6,51**	**134,9**	**362,47**	**2,86**	**0,32**	**19,91**
	Итого за день		**46,54**	**33,78**	**25,25**	**3,92**	**130,18**	**960,31**	**446,3**	**107,35**	**580,9**	**6,51**	**134,9**	**362,47**	**2,86**	**0,32**	**19,91**

4 день

Обед

	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
	Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,09	14,92	19,37	155,23	2,22	17	22,5	0,47	0,04	0,45
0	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
0	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
	Итого за 'Обед '	**855,00**	**29,74**	**14,17**	**27,68**	**8,99**	**102,98**	**806,21**	**74,27**	**150,87**	**421,47**	**7,95**	**40,98**	**461,14**	**4,71**	**0,36**	**46,78**
	Итого за день		**29,74**	**14,17**	**27,68**	**8,99**	**102,98**	**806,21**	**74,27**	**150,87**	**421,47**	**7,95**	**40,98**	**461,14**	**4,71**	**0,36**	**46,78**

5 день

Обед

Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Плов из мяса кур	280	25,65	21,10	20,82	3,05	53,66	503,08	31,13	49,27	232,37	2,41	45,08	473,54	2,5	0,09	1,55
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '	**930,00**	**34,87**	**21,23**	**24,80**	**6,70**	**112,72**	**826,58**	**106,94**	**100,99**	**376,68**	**5,22**	**49,58**	**794,57**	**4,43**	**0,23**	**24,91**
Итого за день		**34,87**	**21,23**	**24,80**	**6,70**	**112,72**	**826,58**	**106,94**	**100,99**	**376,68**	**5,22**	**49,58**	**794,57**	**4,43**	**0,23**	**24,91**

6 день

Обед

Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	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	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
Итого за 'Обед '	**885,00**	**31,22**	**11,88**	**32,60**	**5,61**	**127,72**	**951,74**	**171,23**	**172,25**	**442,18**	**7,54**	**50,98**	**524,17**	**4,54**	**0,71**	**7,41**
Итого за день		**31,22**	**11,88**	**32,60**	**5,61**	**127,72**	**951,74**	**171,23**	**172,25**	**442,18**	**7,54**	**50,98**	**524,17**	**4,54**	**0,71**	**7,41**

7 день

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	173,36	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '	**930,00**	**33,01**	**1,60**	**19,66**	**10,47**	**120,48**	**822,65**	**168,13**	**72,44**	**227,15**	**4,00**	**25,30**	**737,13**	**5,92**	**0,25**	**86,51**
Итого за день		**33,01**	**1,60**	**19,66**	**10,47**	**120,48**	**822,65**	**168,13**	**72,44**	**227,15**	**4,00**	**25,30**	**737,13**	**5,92**	**0,25**	**86,51**

8 день

Обед

Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '	**850,00**	**31,25**	**13,44**	**27,46**	**7,10**	**115,19**	**858,83**	**167,49**	**143,34**	**478,10**	**8,62**	**129,63**	**400,89**	**3,86**	**0,55**	**16,83**
Итого за день		**31,25**	**13,44**	**27,46**	**7,10**	**115,19**	**858,83**	**167,49**	**143,34**	**478,10**	**8,62**	**129,63**	**400,89**	**3,86**	**0,55**	**16,83**

9 день

Обед

Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
Тефтели из мяса свинины с соусом томатным	100	8,81	7,12	18,35	1,19	13,01	250,02	35,75	23,27	121,48	1,42	13,71	54,7	1,03	0,28	2,66
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '	**830,00**	**25,64**	**9,65**	**30,10**	**8,02**	**108,11**	**825,09**	**181,93**	**74,99**	**320,42**	**4,76**	**40,35**	**307,32**	**4,95**	**0,44**	**13,50**
Итого за день		**25,64**	**9,65**	**30,10**	**8,02**	**108,11**	**825,09**	**181,93**	**74,99**	**320,42**	**4,76**	**40,35**	**307,32**	**4,95**	**0,44**	**13,50**

10 день

Обед

Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,34	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
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	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '	**930,00**	**26,93**	**10,87**	**30,54**	**11,91**	**107,15**	**826,08**	**231,29**	**133,56**	**390,06**	**6,36**	**8,50**	**710,22**	**7,33**	**0,62**	**58,26**
Итого за день		**26,93**	**10,87**	**30,54**	**11,91**	**107,15**	**826,08**	**231,29**	**133,56**	**390,06**	**6,36**	**8,50**	**710,22**	**7,33**	**0,62**	**58,26**