СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «Комсомольская СОШ"

И.Д. Шахова _____

" 01 " сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель

Р.А. Братанов _____

" 01 " сентября 2026 г.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для обучающихся 7 - 11 лет

Использованы сборники: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов.2018г.

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп из овощей со сметаной	208	1,54	4,69	10,07	92,19	44//2008
	Котлеты, **биточки**, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	**итого**	**748**	**24,35**	**22,72**	**107,56**	**751,71**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,98	6,93	11,24	115,55	37/2008
	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	181/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	**итого**	**770**	**31,22**	**25,10**	**87,90**	**703,47**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп - пюре из картофеля	200	2,70	4,12	16,85	115,31	57/2008
	Кнели из говядины с соусом томатным	100	16,73	14,12	7,68	231,68	379/2013
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
37%	**итого**	**740**	**30,42**	**24,17**	**132,23**	**879,16**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,70	45,21	23/2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	208	4,23	9,49	27,20	125,66	42/2008
	Котлеты или **биточки** рыбные с соусом	100	11,37	4,00	9,56	129,63	161/256 /2008
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241/2008
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	**итого**	**808**	**26,87**	**23,45**	**126,30**	**701,03**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп с карт.макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47/2008
	Фрикадельки из кур с соусом	100	15,29	13,29	8,14	212,86	410/2013
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,38	4,28	26,09	160,77	222/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	**итого**	**740**	**28,72**	**20,94**	**116,53**	**770,17**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

6 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	71/2008
	Шницель припущенный с соусом томатным	100	12,03	14,52	10,29	219,79	209/265/2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
35%	**итого**	**740**	**29,14**	**27,23**	**115,18**	**822,49**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	17/2013
	Щи из св капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	63/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом томатным	100	10,88	9,90	10,56	174,70	347/2018
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	**итого**	**740**	**22,87**	**27,92**	**98,10**	**736,46**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	225	2,46	3,48	13,02	92,80	146/2013
	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	406/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	**итого**	**725**	**25,56**	**20,22**	**118,35**	**758,79**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	86,40	45/2008
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом томатным	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202/265/2008
	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24	92/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	**итого**	**740**	**20,61**	**28,88**	**102,15**	**759,05**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп -лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	56/2008
	Курица в соусе с томатом	100	10,88	10,80	3,28	193,60	367/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219/2008
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	**итого**	**740**	**30,11**	**21,18**	**104,75**	**774,11**	