

СОГЛАСОВАНО:

Директором МАОУ «Староартгинская СОШ»

Вузма
Л.Г. Вузмакова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальником МАОУ «Староартгинская СОШ»

Воробьева
Н.А. Воробьева

приказ от 27.04.2026 г. № 101 -од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для лагеря дневного пребывания возрастная категория с 7
лет и старше (обед)**

2026 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд.2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

МЕНЮ

День: первый
Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: весна - лето
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг				
	Обед																		
	Овощи свежие																		
148	(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1				
	Суп картофельный с																		
114	крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,60	15	20	51	0,7	1,04	0	0,08	0	4,4				
256	Макаронные изделия																		
	отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	13,75	10,7	45,41	1,08	1	34,33	0,06	0,06	0				
338	Кнедли говяжьи с рисом	100	13	11,7	7	187	24	17	120	1,57	0,34	19	0,03	0	0,2				
	Соки овощные,																		
501	фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	3,3				
	Хлеб крестьянский																		
1/18	**Вагетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0	0				
	Хлеб Дарницкий																		
1/17	домашний	40	2,64	0,44	16,40	84	27	16	1,906	0,8	0	2	2	0,09	0				
	Итого за прием	790,00	27,91	20,55	101,29	708,10	94,07	75,34	239,38	4,91	3,33	55,33	2,27	0,17	10,00				

МЕНЮ

День: второй
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

сезон : весна - лето
 Раппон: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
100	Рассольник "Ленинградский"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	18,2	18,2	43,8	0,7	1,88	0	0,104	0,088	6,6	
328	жаркое по домашнему	230	21,62	16,45	29,67	353,05	31	54	209	3,36	0,6	24	0,18	0	15	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2	
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0	
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0	
Итого за прием		770,00	30,46	21,51	97,07	709,65	107,20	112,50	292,83	5,86	3,73	24,00	2,32	0,20	23,90	

МЕНЮ

День: третий
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

сезон : весна - лето

№	Наименование блюда	Выход, г	Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)																
							Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1,мг	В2,мг	С.мг								
Обед																							
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1								
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	32,8	20,8	100	0,96	2,24	128	0,04	0,04	7,304								
372	коглеты, биточки или шницеля из птицы припущен	90	18	16,07	9,64	255,86	34	17	128	1,27	0,9	51	0,07	0	0,6								
385	рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	17,25	27,15	83,7	0,1	0,2	27	0,03	0,03	0								
419	Соус томатный	30	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33								
496	Напиток из шиповника	200	0,57	0,27	18,3	78	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00								
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0								
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0								
Итого за прием		810,00	30,24	27,17	110,43	813,73	135,95	95,76	339,78	4,16	5,05	212,00	2,18	0,18	90,33								

МЕНЮ

День: четвертый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето
 Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																
							Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг								
Обед																							
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,00	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0	2,1								
131	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2	13,4	20,4	48,8	0,7	1,88	0	0	5,68									
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	39,2	251,9	22,2	186,6	280,6	6,28	0,84	32	0,28	0									
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,42	29	16	80	1,36	0,7	116	0	0,04									
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	6,4	0,29	0,1	0	0,02	0,01									
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0									
1/17	Хлеб Домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093									
Итого за прием		790,00	29,23	23,43	102,39	738,06	105,80	257,40	426,91	27,55	3,82	148,85	2,30	0,14	30,98								

МЕНЮ

День: пятый
Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1.мг	В2.мг	С.мг				
Обед																			
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1				
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	39,6	12,8	28,6	0,51	1,86	0	0	0	6,8				
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	25	16	49	0,6	0,1	19,9	0,08	0,01	2,4				
380	Капуста тушеная	100	2	3,4	7,6	69	55	20	41	0,8	0,3	17,1	0,03		11,7				
341	котлеты "Пермские"	100	16,0	15,50	12,0	253	50	23	170	2,75	1,4	47	0,14	0	0				
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2				
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0				
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0				
Итого за прием		840,00	28,64	27,48	85,24	710,40	227,60	112,10	328,63	6,45	4,91	84,00	2,29	0,12	23,20				

МЕНЮ

День: шестой
Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																
							Са	Мg	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг								
Обед																							
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1								
114	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	15	20,2	51,4	0,72	1,04	0	0,08	0	4,4								
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	13,75	13,75	10,7	45,41	1,08	1	34,33	0,06	0,06								
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	1,4	30	0,14	0	0								
419	Соус томатный	30	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33								
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	3,3								
1/18	Хлеб крестьянский **Вагетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0								
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0								
Итого за прием		820,00	29,59	20,73	99,87	709,67	122,15	84,26	225,08	49,88	4,53	37,00	36,60	0,17	10,19								

МЕНЮ

День: восьмой
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																
							Са	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг								
Обед																							
157	Овощи консервированная отварные	60	1,8	2,30	3,20	40,20	10,86	10,86	32,57	0,36	0,14	10,85	0,05	0,06	1,142								
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,75	78,2	12,8	13,6	37,4	0,65	1,56	1,7	0,05		3,04								
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	352	30	44	223	3,44	1,1	26	0,2	0,12	11								
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2								
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0								
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0								
Итого за прием		740,00	30,24	28,34	87,81	732,80	100,86	100,36	314,88	5,95	3,20	38,55	2,31	0,27	15,38								

МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Район: обед

Сезон: весна - лето

№	Наименование Блюда	Выход порций, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг			
Обед																		
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1			
98	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6	29,4	22,6	49	1,16	1,9	0	0	0	6,32			
377	Картофельное пюре	150	5,1	8	11,6	140	50	32	98	0,83	0,15	30	0,12	0,01	3,6			
60	Коглета "Богатырская"	100	17,7	12,73	17,08	254	411	17,1	131	1,8	0	6,3	0	0	0,9			
504	напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0	0	0,13	0,01	2,34	0,12	0,3	0,34	20			
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0			
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0			
Итого за прием		790,00	30,80	25,39	92,64	733,60	528,30	97,60	298,96	4,90	5,24	36,42	2,45	0,46	32,92			

МЕНЮ

День: десятый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг			
Обед																		
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1			
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	39,6	12,8	28,6	0,51	1,86	0	0	0	6,8			
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	39,2	251,9	22,2	186,6	280,6	6,28	0,84	32	0,28	0	0			
367	Птица в соусе с томатом	100		9,5	11,07	2,21	29	16	80	1,36	0,7	116	0	0,04	1,2			
501	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0,2	0	0,01	0	4			
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0			
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0			
Итого за прием		790,00	26,59	22,37	101,35	718,72	142,70	249,30	424,03	12,05	4,45	148,00	2,32	0,15	14,10			

МЕНЮ

День: олимпиадный
 Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Район: обел

Сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Обел																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	32,8	20,8	100	0,96	2,24	128	0,04	0,04	7,304	
25/4	Каша молочная ассорти (рис, греча со сливочным маслом)	200	5,1	5,88	24,68	172	22,2	186,6	280,6	6,28	0,84	32	0,28	0,00	0,00	
372	котлеты,биточки или шницеля из птицы припущен	90	18	16,07	9,64	255,86	34	17	128	1,27	0,9	51	0,07	0	0,6	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	3,3	
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0	
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0	
Итого за прием:		830,00	30,82	26,47	87,68	718,86	130,30	252,00	531,53	10,07	4,93	211,00	2,44	0,15	13,30	

МЕНЮ

День: двенадцатый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
Обед																		
157	Овощи консервированная отварные	60	1,8	2,30	3,20	40,20	10,86	10,86	32,57	0,36	0,14	10,85	0,05	0,06	1,142			
131	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2	13,4	20,4	48,8	0,7	1,88	0	0	0	5,68			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	13,75	13,75	10,7	45,41	1,075	1	34,33	0,06	0,06			
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	12,46	6,67	3,79	125,07	46,30,67	151,3	0,66	1,3	28,67	0,066	0	2,2				
496	Напиток из шиповника	200	0,57	0,27	18,3	78	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00			
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0			
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0			
Итого за день		780,00	30,74	19,77	104,12	722,37	123,01	96,38	249,28	48,54	5,20	40,52	36,46	0,21	89,08			

МЕНЮ

Сезон: весна - лето

День: тринадцатый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
114	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	12,80	13,6	37,4	0,65	1,56	1,7	0,05		3,04	
385	рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	17,25	27,15	83,7	0,1	0,2	27	0,03	0,03	0	
327	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,6	2,97	232,2	13,5	19,8	145,8	2,48	0,54	23,4	0,027	0,05	0	
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	6,4	0,29	0,1	0	0,12	0,01	22	
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0	
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0	
Итого за прием		780,00	30,33	26,83	97,06	746,10	88,95	92,55	294,13	4,62	3,25	52,10	2,26	0,20	27,14	

МЕНЮ

День: четверг
 Возрастная категория: Ученики с 7 лет до 11

сезон: весна - лето
 Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мг	В1.мг	В2.мг	С.мг
Обед															
	Овощи консервированная	60	1,8	2,3	3,2	40,2	10,86	10,86	32,57	0,36	0,14	10,85	0,05	0,06	1,142
	157 отварные														
	28 Суп-лапша домашняя	200	2,0	3,08	8,9	71,4	18,2	18,2	43,8	0,7	1,88	0	0,104	0,088	6,6
	375 Плов из отварной пшеницы	200	20	17	25	333,04	35	36	280,6	1,49	0,84	32	0,28	0	1,5
	504 напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0	0	0,13	0,01	2,34	0,12	0,3	0,34	20
	1/18 Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0
	1/17 Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	0	0,093	0
	Итого за прием	740,00	29,52	23,20	91,66	703,04	91,16	82,56	359,81	3,36	5,20	42,97	2	0,58	29,24