

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МАОУ "Староартинская СОШ"

 Л.Г. Бузмакова

Приказ от 31.08.2026 г. № 217-од



**Примерное рекомендуемое 10 - ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для обучающихся по основной образовательной
программе возрастная категория с 7 лет и 11 (обед)**

2026г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных 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 2003 г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ(обед)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	27,35	23,15	100,82	732,01
2	29,00	25,57	98,58	751,43
3	26,54	28,26	90,60	735,60
4	35,33	28,39	103,00	798,44
5	31,43	23,27	85,42	683,80
6	26,30	22,14	102,37	720,12
7	27,94	18,66	111,47	730,67
8	47,91	15,42	105,87	759,10
9	29,81	24,60	95,05	730,20
10	33,39	26,68	86,20	725,10
Среднее за 10 дней	315(31,50)	236,14(23,61)	979,38(97,94)	7366,47(736,65)

МЕЖИО

Сетови: осем-шест

Пациент: обект

Исследоване вещество	Висота пациента, г	Висота, г	Жирна, г	Углевода, г	ЖЛ, ккал	Минералните елементи (мг)				Витамини				
						Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Висота	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,03	0,02	2,10
Висота	200	2,22	2,82	7,84	65,60	15,00	20,00	51,00	0,70	1,04	0,00	0,08	0,00	4,40
Висота	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12,00	7,5	45,41	1,05	1	34,33	0,06	0,06	0
Висота	100	13	11,7	7	187	24	17	120	1,57	0,34	19	0,03	0	0,2
Висота	30	0,44	2,8	0,73	29,91	13,23	1,38	0,12	0,04	6	0	0	0,33	0,03
Висота	200	0	0	19	80	0	0	0	4,00	0	0	0,00	0	20,00
Висота	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	1,54	0,84	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
Висота	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27,00	16,00	1,91	0,80	0,00	2,00	2,00	0,09	0,00
Висота	820,00	27,35	23,15	100,82	732,01	102,15	71,82	237,40	8,46	9,23	55,33	2,25	0,50	26,73

МЕНЮ

сезон : осень-зима
Рацион: обес

Наименование бл/но/д	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг		
1.18. Свекла с луком (порция)	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		
2.1. Картофель и капуста	200	1,48	3,54	5,56	60	32,8	20,8	100	0,96	2,24	128	0,04	0,04	7,304		
3.1. Картофель	150	2,5	4,00	25,20	151,00	219,3	17,25	27,15	0,10	0,1	27,00	0,03	0,03	0,00		
4.1. Картофель и капуста	90	18	16,07	9,64	255,86	43,71	21,86	128	1,63	0,9	51	0,07	0	0,77		
5.1. Картофель	30	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33		
6.1. Картофель и капуста	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		
7.1. Картофельный *Валетек-*	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0		
8.1. Картофельный 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	810,00	29,00	25,57	98,58	751,43	355,91	101,92	299,23	4,61	4,55	212,00	2,18	0,18	10,70		

МЕИЮ

Всего: 7 до 11 лет

сезон : осень-зима

Наименование б/пола	Взросл, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЩЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мкг	B2, мкг	C, мг
Полное питание (полнорационное)	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
Полное питание "Легкий рацион"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	13,4	20,4	43,8	0,69	1,88	0	0,104	0,088	5,68
Полное питание (полнорационное)	200	18,2	23,2	32,2	417	20	37,55	0	1,67	0,84	0	0,06	0,09	0,61
Полное питание (полнорационное)	200	0,10	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	0,6
Полное питание (полнорационное) "Валерек"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,1	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0
Полное питание (полнорационное)	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0
Итого за период	740,00	26,54	28,26	90,60	735,60	74,70	85,55	66,73	3,92	3,67	0,00	2,21	0,29	8,99

МЕНЮ

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

Сезон: осень-зима
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																
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	0	5,68	
356	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,50	7,5	1,05	1,05	1	34,33	0,06	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	
501	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	1	0,20	20,20	86,00	14,00	8	1,7	2,8	0,46	0,1	0	0,02	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		780,00	35,33	28,39	103,00	798,44	86,60	84,00	214,91	25,95	4,23	25,35	36,36	0,22	11,78	

МЕНЮ

День: пятый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭН, 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
127	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	34,2	28,4	72,6	2,1	0,18	14	0,2	0,06	0,4
377	Картофельное пюре	150	2,7	4	5,8	70	25	16	49	0,6	0,1	19,9	0,08	0,01	2,4
341	котлеты "Пермские"	100	16,0	15,50	12,0	253	50	23	170	2,75	1,4	47	0,14	0	0
496	Напиток из шиповника	200	0,67	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	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0
Итого за прием		790,00	31,43	23,27	85,42	683,80	159,00	96,50	315,63	7,16	3,33	80,90	2,46	0,18	84,90

МЕНЮ

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Район: обел

Сезон: осень-зима

№	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	6,6	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	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,1	16	134,6	280,6	4,5	0,84	32	0,28	0	0	
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,42	17,86	12,86	80	0,83	0,7	116	0	0,04	0,36	
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1	
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	790,00	26,30	22,14	102,37	720,12	117,56	200,26	441,13	8,49	4,39	148,00	2,31	0,15	8,88	

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

День: сельской
Возрастная категория: с 7 лет до 11

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					
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					
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	17,25	27,15	83,7	0,1	0,2	27	0,03	0,03	0					
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	12	3,6	3	92,4	41,4	27,6	151,3	0,59	1,3	28,67	0,07	0	1,98					
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,73	29,91	13,23	1,38	1,38	0,04	0,04	6	0	0	0,03					
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	16,5					
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	27,94	18,66	111,47	730,67	130,68	108,53	312,41	2,82	4,37	61,67	2,15	0,15	26,29					

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	E, мкг	A, мкг	B1, мкг	B2, мкг	C, мкг			
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,86	10,86	32,57	0,36	0,14	10,85	0,05	0,06		1,142		
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		
328	жаркое по домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7	35,65	62,1	209	3,86	0,6	24	0,18	0		17,25		
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 **Валетск-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	1,506	0,8	0	0	2	0,09		0		
	Итого за прием	770,00	47,91	15,42	105,87	759,10	127,21	111,26	286,88	8,33	2,80	34,85	2,24	0,15		29,19		

МЕНЮ

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

Сезон: осень-зима
Рацион: обес

№	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	
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	
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	49	0,82	0,1	19,9	0,08	0,01	3,6	
380	Капуста тушеная	100	2	3,4	7,6	69	55	20	41	0,8	0,3	17,1	0,03		11,7	
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	1,4	30	0,14	0	0	
504	напиток с витаминами "Витощка"	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	0,09	0	
	Итого за прием	890,00	29,81	24,60	95,05	730,20	193,20	104,50	284,36	5,45	6,55	68,82	2,63	0,46	40,44	

МЕНЮ

День: десятый

Возрастная категория: Ученики с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭН, 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	
28	Суп-лапша домашняя	200	2,5	3,85	11,12	89,25	20	8,5	43,8	0,51	1,88	0	0,1	0,09	0,5	
3/9	Рагу из мяса кур	200	24,15	21,85	18,28	366,85	36	47	223	2,6	1,1	26	0,2	0,12	8,3	
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	15	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0	
Итого за прием		740,00	33,39	26,68	86,20	725,10	114,00	95,80	306,83	4,91	4,23	26,00	2,34	0,32	11,10	