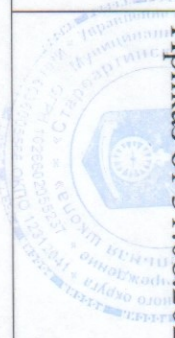


СОГЛАСОВАНО:
Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ "Староартгинская 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 адаптированной образовательной
программе возрастная категория с 7 лет и старше (завтрак)**

2026г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов 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 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 КОР. ШКОЛЫ С7 ЛЕТ И СТАРШЕ

Дни по меню	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	16,11	16,47	77,20	521,01
2	14,63	16,01	64,60	461,90
3	17,40	18,19	57,90	483,70
4	13,46	17,18	63,61	472,80
5	13,36	15,98	49,00	393,20
6	14,77	17,00	61,70	459,90
7	16,00	16,89	65,40	486,60
8	15,90	17,70	56,44	449,00
9	18,08	18,37	74,20	534,31
10	14,57	17,70	62,40	464,90
Среднее за 10 дней	154,28(15,43)	171,49(17,15)	632,45(63,24)	4727,32(472,73)

МЕНЮ

День: первый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																	
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,03	6,40	31,40	202,90	125,07	28,9	0	0,13	0	0	0	1,3				
462	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	0	2	0	0	0	1,33				
69	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,00	10,0	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,1				
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7				
	Итого за прием		16,11	16,47	77,20	521,01	480,50	77,46	0,00	4,71	0,00	0,00	0,00	9,73				

МЕНЮ

День: второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,30	6,50	35,4	228,9	136	36,9		1,8	0	0	0	1,7
459	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7
Итого за прием			14,63	16,01	64,6	461,90	427,3	65	145,3	5,28	0	0	0	9,57

МЕНЮ

День: третий

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,7	112,71	108	0	3,34	0	0	0	0,58
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	200,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7
	Итого за прием		17,40	18,19	57,90	483,70	383,91	137	173,8	5,99	9,5	0	0,02	8,17

День: четвертый
Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

Сезон: осень-зима
Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,06	6,48	32,31	215,8	151	34,7	0	0,88	0	0	0	0	1,23
462	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	59,1	10,5	0	0,87	0	0	0	0	0,3
63	Бутерброд с маслом и сыром	205/20	6,00	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0	0,1
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	0	14
Итого за прием			13,46	17,18	63,61	472,80	432	68,2	11	4,33	0,2	0,03	0	0	15,6

МЕНЮ

День: пятый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг
	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными													
141	изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20	163,40	20,6	0	0,51	0	0	0	0,9
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,10	9,50	40,0	7,90	5	0	0,87	0	0	0	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,1
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7
	Итого за прием		13,36	15,98	49,00	393,20	393,4	48,6	0	3,96	0	0	0	9

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг				
Обед																		
230	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,07	6,40	30,50	203,90	133,50	19,90	0	0,45	0	0		1,3				
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	0	0,03	0,52				
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,07				
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7				
Итого за день			14,77	17,00	61,70	459,90	409,9	49,2	38,3	3,1	0	0	0,03	8,89				

МЕНЮ

День:сельмой

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
	Завтрак																
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,70	112,71	108,3	0	3,34	0	0	0	0,58			
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0,87	0	0	0	1			
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,1			
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7			
	Итого за прием		16,00	16,89	65,40	486,60	342,71	142,2	0	6,79	0	0	0	8,68			

МЕНЮ

День: восьмой
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше
Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак															
141	Суп молочный с крупой	250	4,80	5,00	16,44	130	160	23,2	0	0,18	0	0	0	0,92	
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,70	16,00	104,00	125,78	14	0	0,13	0	0	0	1,3	
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,1	
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14	
Итого за прием			15,90	17,70	56,44	449,00	513,78	64,2	0	3,68	0	0	0	16,32	

МЕНЮ

День: девятый
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше
 Сезон: осень-зима
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
232	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	7,00	8,30	28,40	216,20	154,30	54,20	0	1,2	0	0	0	1,5
462	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	0	2	0	0	0	1,33
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,1
82	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	0	2,21	0	0	0	7
	Итого за прием		18,08	18,37	74,20	534,31	509,73	102,76	0	5,78	0	0	0	9,93

МЕНЮ

День: десятый
Сезон: осень-зима
Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,07	6,40	26,90	185,90	126,8	29,8	0	0,4	0	0	0	1,3
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	0	0,87	0	0	0	0,3
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	0	0,37	0	0	0	0,1
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием			14,57	17,70	62,40	464,90	363,8	67,3	0	13,77	0	0	0	15,7