

СОГЛАСОВАНО:

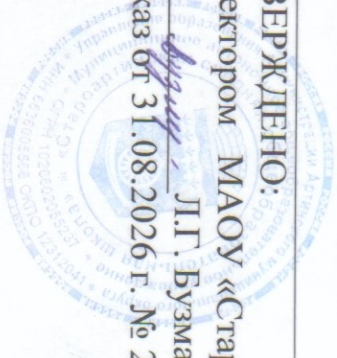
Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах

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 общеобразовательной
программе возрастная категория с 11 лет и старше
(обед)**

2026 г.

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».

2СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ(обед)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	29,78	24,94	113,49	808,91
2	34,44	31,04	128,02	935,02
3	26,64	24,69	103,05	745,50
4	42,89	36,31	121,77	979,65
5	33,96	24,06	94,13	736,25
6	28,83	24,36	115,64	804,99
7	34,15	21,17	121,46	818,52
8	31,03	22,13	95,17	709,40
9	33,87	29,17	108,28	840,75
10	30,09	26,77	92,69	738,25
Среднее за 10 дней	325,68(32,57)	264,64(26,46)	1093,7(109,37)	8117,24(811,72)

МЕНЮ

День: первый
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень-зима
Рацион: обед

№	Наименование блюда	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			
	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			
114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,8	82	18,75	25,25	64,25	0,89	1,3	0	0,1	0	5,5			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	16,56	12,84	54,5	1,29	1,2	40,8	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			
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,73	29,91	13,23	1,38	0,12	0,04	6	0	0	0,33	0,03			
	Напиток с Витаминами "Виташка"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0	20			
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0			
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0			
	Итого за прием	730,00	29,78	24,94	113,49	808,91	96,81	81,02	260,83	6,88	9,69	59,80	0,37	0,53	27,80			

МЕНЮ

День: второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Ученики с 11 лет и старше

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5				
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,42	6,95	75	36,75	23,25	125	1,1	2,75	160	0,04	0,04	8				
385	рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	20,7	32,58	100,44	0,12	0,24	32,4	0,03	0,03	0				
419	Соус томатный	30,00	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33				
372	котлеты, биточки или пинцель из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,29	46,26	18,76	12,64	1	0,36	20	0,03	0,07	0				
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				
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0				
##	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0				
	Итого за прием	950,00	34,44	31,04	128,02	935,02	170,61	120,85	295,37	6,34	3,91	218,40	0,29	0,28	12,03				

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. квал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	1,1	0,33	3,7	20	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	0,02	25	
100	рассольник "Ленинградский"	250	2,63	5,1	13,25	109,5	22,75	22,75	54,75	0,88	2,35	0	0,104	0,088	8,25	
75	Плов из отварной птицы	200	16,32	18,24	34,64	368	19,2	42,4	214,4	2,1	0,64	30,4	0,1	0,1	0,88	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	3,3	
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
Итого за прием		840,00	26,64	24,69	103,05	745,50	97,55	96,80	315,19	6,74	4,39	30,40	0,40	0,33	37,43	

МЕНЮ

День: четвертый
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень-зима
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Обед																
157	Овощи консервированная отварные	100	3	3,8	5,3	67	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2	
131	суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	119,5	36,75	146,85	1,09	0,2	37,5	0,13	0,11	8,15	
356	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,94	35,46	221,4	16,56	12,84	54,5	1,29	1,2	40,8	0,06	0,06	0	
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	15	22	162	2,76	0,6	26	0,03	0,03	0	
501	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0,20	20,2	86	14	8	14	2,8	0,2	0	0,01	0	4	
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
Итого за прием		920,00	42,89	36,31	121,77	979,65	210,86	114,64	438,29	11,37	2,45	123,30	0,46	0,40	14,15	

МЕНЮ

День: пятый
Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень-зима
Рацион: обед

№	Наименование блюда	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, мкг	C, мг		
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5		
127	Суп гороховый	250	7,4	3,27	15,77	122,25	42,75	35,5	90,75	2,63	0,23	17,5	0,25	0,08	0,5		
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		
341	котлеты "Пермские"	100	16	15,5	12	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		
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0		
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0		
	Итого за прием	840	33,96	24,06	94,13	736,25	174,35	107,85	346,99	9,89	2,63	84,4	0,66	0,23	86,4		

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше Рацион: обед

Возрастная категория: 3-4 лет и старше																
№	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)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	25,5	13,8	40	0,51	1,3	0	0,03	0,02	25	
98	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	36,75	28,25	61,25	1,45	2,38	0	0	0	7,9	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,6	26,64	223,92	336,72	7,54	1	38,4	0,34	0,00	0,00	
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	147,14	24	17	120	1,57	0,34	19	0,03	0	0,2	
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	
1/17	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
Итого за прием		820,00	28,83	24,36	115,64	804,99	130,49	289,62	532,51	14,25	3,82	57,40	0,52	0,12	8,20	

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Дети: сельской
Возрастная категория : с 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг					
	Обед																			
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02			3,5			
131	суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	119,5	36,75	146,85	1,09	0,2	37,5	0,13	0,11			8,15			
385	рис отварной	180	4,52	6,5	46,62	263,16	20,7	32,58	100,44	0,12	0,24	32,4	0,04	0,03			0			
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	16	4,80	4	123,20	46	30,67	151,3	0,66	1,3	28,67	0,07	0			2,2			
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	0,12	0,01			22			
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06			0			
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06			0			
Итого за прием		970	34,15	21,17	121,46	818,52	251,63	137,63	440,41	5,5	1,98	104,57	0,54	0,29			35,88			

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порций, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	
104	Шн из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	49,5	16	35,75	0,64	2,3	0	0	0	8,5	
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	
501	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0,20	20,2	86	14	8	14	2,8	0,2	0	0,01	0	4	
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
Итого за прием		830	31,03	22,13	95,17	709,4	132	102,6	280,71	9,89	3,95	24	0,37	0,14	29,6	

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Дети: девятилет
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	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	
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	0,02	25	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	16	17	46,8	0,81	1,95	2,13	0,06		3,8	
7	Картофельное пюре	180	6,48	9,6	13,92	168	60	38,4	117,6	1	0,18	36	0,144	0,012	4,32	
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 "Витошка"	200	0	0	19	80	7,5	6,1	6,4	0,29	0,1	0	0,01	0,01	22	
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,2	0	
Итого за прием		1020	33,87	29,17	108,28	840,75	240,7	132,45	391,74	8,27	5,23	85,23	0,56	0,3	66,82	

МЕНЮ

День: десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

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

Обед

48	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
28	Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,85	11,13	89,25	22,75	22,75	54,75	0,88	2,35	0	0,1	0,09	8,25
377	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	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
1/18	Хлеб пшеничный "Балетер"	50	3,85	0,48	23,96	118	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Итого за прием		840,00	30,09	26,77	92,69	738,25	117,55	111,30	330,99	8,32	3,95	26,00	0,49	0,35	22,95