"Утверждаю"					
Директор МКОУ '	'Рыбни	1K(вская COI	П	
			A	Н.М.Кал	инина
	" 01	"	сентября	2025г	

Примерное 10- дневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций МО «Каменский муниципальный округ» Свердловской области

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	D				Пищевые	вещества			Энергетическая ценност	
		Вых	код г.	Бе	лки	Жи	ры	Угле	воды		кал.
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	1 день										
	Завтрак										
14\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	250	6,5	8,13	6	7,5	31,2	39	205	256,25
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,85	118	132,8
5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Итого за завтрак	656	715	16,34	19,51	19,77	22,55	82,23	92,68	573,76	653,81
	Обед										
4\1 OB3	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв., кукуруза конс, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
12\2 (ч.3)	Суп картофельный с рыбной консервой	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
403	Плов из мяса свинины	200	200	14,8	14,8	16,4	16,4	34,5	34,5	348,8	348,8
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	750	870	23,32	25,56	19,64	20,46	106,7	126,04	715,4	811,2
	Итого за день			39,66	45,07	39,41	43,01	188,93	218,72	1289,16	1465,01
	2день										
	Завтрак										
14\5	Запеканка из творога или запеканка из творога с рисом	150	200	21,75	29	14,85	19,8	28,2	37,6	333	444
пром	Молоко сгущенное	20	25	1,4	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,4	79,3
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,9	118	132,8

5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	566	630	31,01	40,2	22,17	28,8	89,6	104,5	674,4	830,1
	Обед										
19\1 (ч.3) ОВЗ	Салат из свежих огурцов с растит маслом или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	70	100	0,49	0,7	4,2	6	1,61	2,3	47,6	68
	Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины, со сметаной	200	250	5,1	6,4	12,1	15,1	13,7	17,1	188	235
57	Рыба припущенная	90	100	15,9	17,7	6,8	7,6	2,7	3,1	76,5	85
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	70	3,8	4,6	0,5	0,63	23,4	34,4	114,8	163,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	800	960	31,43	37,56	28,34	35,09	98,87	127,94	729,5	928,7
	Итого за день			62,44	77,76	50,51	63,89	188,47	232,44	1403,9	1758,8

	3 день										
	Завтрак										
24\4	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	250	4,5	5,63	5,76	7,2	26,4	33	174	217,5
36\10	Какао с молоком (вар.2)	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5
	Итого за завтрак	575	635	17,48	19,66	20,01	21,9	68,83	80,73	527,56	600,56
	Обед										
18.фев	Суп с макаронными изделиями, сметаной	200	250	2,56	3,2	4	4,9	17,5	21,8	115,2	144
01.сен	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
42/8	Тефтели из мяса свинины	100	110	13,9	15,29	13,7	15,07	13,3	14,6	236	259,6
21.апр	Горошница с маслом сливочным	150	180	13,9	16,6	7,6	9,1	32,6	39,1	255	306
702(2)	Компот из изюма	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	750	870	39,7	46,05	28,44	32,53	126,78	154,96	932,8	1109
	Итого за день			57,18	65,71	48,45	54,43	195,61	235,69	1460,36	1709,56
	4 день										
	Завтрак										
2\6 (ч.3)	Омлет запеченный или паровой	160	200	15,6	19,5	16,96	21,2	2,72	3,4	225,6	282
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
	Фрукты свежие	200	200	3	3	1	1	42	42	184,2	184,2
	Итого за завтрак	610	660	25,88	30,83	29,91	34,6	75,55	81,53	671,86	757,76
	Обед										
27/1	Салат из морской капусты с припущенной	60	100	0.66	1.1	C 40	10.0	2.06	6.6	77.4	120
(ч.3) ОВЗ	морковью, раст.маслом или овощи порц.)	60	100	0,66	1,1	6,48	10,8	3,96	6,6	77,4	129
20\2 (ч.3)	Суп из овощей, со сметаной	200	250	1,6	2	6	7	8,8	11	95,2	119
	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
	Запеканка картофельная , фаршированная отварным мясом говядины	200	200	15,3	15,3	14	14	28	28	300	300
27/10 (ч.3)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	5,3	0.6	0.7	28,11	32,8	138	161
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	770	890	27,4	30,46	29,72	35,36	97,65	116,66	774.2	920,4
	Итого за день			53,28	61,29	59,63	69,96	173,2	198,19	1446,06	1678,16
	/ /				,		,			,	
	5 день										
	Завтрак										

57\8 (ч.3)	Картофель запеченый с фаршем из мяса говядины	180	200	14,58	16,2	11,43	12,7	20,58	22,87	250,2	278
5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
27\10(ч.3)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
, ,	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	576	610	21,04	24,75	15,45	18,25	66,28	73,87	500,2	571,5
	Обед				Í						
4/1 OB3	Огурцы свежие или овощи порц. (огурцы св, огурцы										
	соленый, помидоры св, свекла отв, горошек	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
	зел.конс)										
	Борщ со сметаной	200	250	1,68	2,1	4,24	5,3	8,4	10,5	82,4	103
	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
14.мар	Птица отварная	90	100	21,2	23,5	20,1	22,4	0,22	0,25	266,6	296,2
57/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	800	960	38,7	44,36	31,38	35,76	104,64	130,31	872,2	1038,6
	Итого за день			59,74	69,11	46,83	54,01	170,92	204,18	1372,4	1610,1
	6 день										
	Завтрак										
23\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом	200	250	5	6,2	5,9	7,37	25,6	32	175	219
	СЛИВОЧНЫМ	200			0,2		,	23,0			
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Джем или повидло	20	30	0,1	0,15	0	0	14,3	21,45	55,6	83,4
29\10 (ч.3)	Чай с лимоном 200/5	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	675	745	10,48	12,78	15,15	17,07	91,33	110,18	541,16	642,46
	Обед										
16/2 (ч.3)	Суп с бобовыми, сметаной	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
	Гуляш из мяса свинины	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
, ,	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162
	Витаминизированный напиток "Витошка"	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	740	850	30,54	34,16	25,14	27,36	102,76	126,94	777,8	910,4
	Итого за день			41,02	46,94	40,29	44,43	194,09	237,12	1318,96	1552,86

	7 день										
	Завтрак										
13.мар	Капуста тушеная	150	180	3,5	4,2	2,9	3,5	13,6	16,3	94	113
39\8(ч.3)	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	100	13.1	14.5	10.6	11.8	7,4	8,2	177.3	197
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
(/	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1.8	2	21,2	23,85	118	132.8
	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	630	675	22,9	25,5	17,5	19,5	71,3	77,45	528,3	581,8
	Обед					2.,0		,.	,	525,5	000,0
6\2	Свекольник со сметаной	250	250	2,3	2,3	6	6	14,7	14,7	122	122
01.сен	и Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
12/7 (ч.3)	Биточки (котлеты)из рыбы	100	100	17	17	5,9	5,9	8	8	153	153
38/3 (ч.3)	Рис припущенный с овощами	150	180	3,75	4,5	7,2	8,64	37,7	45,24	238	238
29/10 (ч.3)	Чай с лимоном	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
, ,	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	805	865	32,19	34,56	22,24	24	112,68	136,3	793,6	866,4
	Итого за день			55,09	60,06	39,74	43,5	183,98	213,75	1321,9	1448,2
										,	
	8 день										
	Завтрак										
3\5	Лапшевник с творогом	150	200	12,15	16,2	9,75	13	36,75	49	283,5	378
пром.	Молоко сгущенное	20	25	1,4	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,4	79,3
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	570	630	22,75	27,6	18,05	21,8	90,75	108,1	624,9	746,8
	Обед										
4\1 OB3	Помидоры свежие или Овощи порц(огурцы св,										
	огурцы соленые, огурцы св, свекла отв, горошек зел	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
	конс)										
16/2 (ч.3)	Суп с бобовыми, со сметаной	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
01.сен	Имсо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
36/2	Гренки (сухарики)	20	20	1,71	1,71	0,2	0,2	10,8	10,8	51	51
293	Голень куриная запеченная	90	90	19,8	19,8	16,4	16,4	5,28	5,28	248,6	248,6
57/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
10\10 (ч.3)	Компот из кураги и изюма	200	200	0,7	0,7	0	0	21,1	21,1	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	820	970	41,43	45,47	28,04	30,16	130,1	157,74	954	1103
	Итого за день			64,18	73,07	46,09	51,96	220,85	265,84	1578,9	1849,8
	9 день				1				1		

	Завтрак										
17\4	Каша ячневая молочная с м\сл	200	250	6	7,5	5,3	6,63	30,7	38,38	194	242,5
36\10 (ч.3)	Какао с молоком (вар.2)	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5
	Итого за завтрак	575	630	20,3	22,2	13,6	15,03	70,5	80,48	490,5	550,5
	Обед										
12/2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
05.сен	Котлета из мяса кур	90	100	16,1	17,9	13,2	14,6	13,3	14,8	237	263
	6 Капуста тушеная	150	180	2,78	3,33	6,48	7,77	34,52	41,42	213,53	256,23
702 (2)	Компот из изюма	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	740	860	29,62	33,89	22,82	25,83	111,2	135,68	777,13	918,63
	Итого за день			49,92	56,09	36,42	40,86	181,7	216,16	1267,63	1469,13
	10 день										
	Завтрак										
7\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200	250	6,4	8	7,4	9,3	27,2	34	201	251
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	7	10	1,82	2,6	1,89	2,7	0	0	24,5	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	657	715	13,8	16,58	18,74	21,55	80,63	89,73	536,06	608,06
	Обед										
21.дек	к Манник	80	80	4	4	15,4	15,4	36,7	36,7	294,1	294,1
06.фев	в Щи из свежей капусты, сметаной	200	250	1,5	1,8	2,4	3	6	7,5	54,4	68
01.сен	н Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
394	4 Жаркое по-домашнему	200	200	14,8	14,8	16,5	16,5	34,6	34,6	349	349
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	780	860	6,84	8,46	1,04	1,36	60,26	76,34	284,6	357,4
	Итого за день			20,64	25,04	19,78	22,91	140,89	166,07	820,66	965,46
	Среднее значение за период			50,32	58,01	42,72	48,90	183,86	218,82	1327,99	1550,71
				38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8		1360-1632
	Среднее значение за период (обед)	775,50	895,50	30,12	34,05	23,68	26,79	105,16	128,89	761,12	896,37
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3		705-822,5	816-952
	Среднее значение за период (завтрак)	609,00	664,50	20,20	23,96	19,04	22,11	78,70	89,93	566,87	654,34
				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Использованные Сборники	тоуниноских пормативов.	İ	ĺ	1		İ	1			İ	
1 Сборник техницеских норг	мативов. Сборник рецептур блюд и ку	תואחסטחדוה ואס	noniaŭ nna m	L Annougraji of	NIIIOCTPOUUOFO	питация М	1996 rr 1				
2. Сборину тоучиноских норг	мативов. Соорник рецептур олюд и ку мативов. Сборник рецептур блюд и ку	липарпых из	делии для пр	олириятий о	билостроиного	питания, м.	1007 17 2				
	мативов. Соорник рецептур олюд и ку мативов. Для питания детей в организ						.,1337.4.2				
	мативов. для питания детей в организ ции по питанию детей в организованны			ения, Екатері	лноург, эрг Э	3, 2013, 4.2					
Часть III Сборину тохиологи	ических карт. – Екатеринбург: ФБУН I	ини позр	іах. ПП Роспотро	биалаора ФI	FOV BO Val	JAN WENS II	ГиЭлл Сво	n naonevoji of	7018		
часть пт соорник технологи	ческих карт. – Екатериноург, ФВУП I	<u>:МПЦ ПОЗЕ</u>		онадзора, Ф1	воз во зрі	ээ, Фвээ ц	тио в в све	рдловской оо	ласти 2010.		
В питачини потой непо на окол	ся йодированная соль, витаминизиров		D.12201111111111111111111111111111111111		umov "Drimovii			***			<u> </u>
	ся иодированная соль, витаминизиров да в период после 1 марта используют					ка», напиток	из шиновни	Kd.			
Овощи урожая прошлого го,	да в период после 1 марта используют	СЯ ТОЛЬКО ПО	сле термичес	кои обработк	.и.						
		1									
		 	1								
		 	1								
		 									
		1	1								
		1	1								

Î			İ		1	İ	1 1
							
							
							
			ı			ı	
							
							
			ı			ı	
		 	L	 		L	

			_	_	
			_	_	

-						
-						
—						

						1
						
		·				
						1
						
<u> </u>						
						
						1
						

	 	 				i — —
						—

					1
					İ
					i
					-
					Į.
					1
					 I
					l
	 				<u> </u>
					. <u></u> I
					<u></u>
					<u> </u>
					<u> </u>
					1
					Γ
					-
					1
					1
					i
					
					<u></u>
					 I
					1
					1
					
					<u> </u>
					 I
					<u> </u>
					1
					}
	 				<u> </u>