

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/Н.В. Жиделева /

2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

Документов

/И.А. Горелова/

2026 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-10 лет , обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ №14 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.4282-26

МБОУ СОШ №14 7-10 лет																	
№		Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
2/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,08	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
16/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
9/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'	580,00	20,91	9,85	33,34	1,72	81,68	703,58	50,99	49,76	224,02	5,48	24,30	42,52	1,86	0,41	11,11
	Итого за день		20,91	9,85	33,34	1,72	81,68	703,58	50,99	49,76	224,02	5,48	24,30	42,52	1,86	0,41	11,11
2 день																	
Завтрак																	
1/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,262	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
3/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,126	94,49	18,73	129	0,44	33,38	429,02	1,02	0,03	0,26
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,2975	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,60	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475,02	1,21	0,18	0,78
	Итого за день		19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,60	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475,02	1,21	0,18	0,78
3 день																	
Завтрак																	
9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,826	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
2/3	Капуста тушеная (вариант 2)	170	3,65	0,00	3,20	3,64	17,80	105,40	90,64	34,65	68,16	1,23	0	379,74	1,79	0,05	35,38
9/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,4773	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'	500	21,07	12,14	14,97	5,68	57,3	436,884	138,93	63,48	230,03	3,53	40,9	433,03	3,4	0,16	36,38
	Итого за день		21,07	12,14	14,97	5,68	57,3	436,884	138,93	63,48	230,03	3,53	40,9	433,03	3,4	0,16	36,38

4 день

Завтрак

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,23	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,0097	104,89	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'	500	20,82	10,60	23,28	1,91	76,27	591,06	256,52	106,17	351,43	3,85	198,00	214,10	0,71	0,24	0,99
Итого за день		20,82	10,6	23,28	1,91	76,27	591,062	256,52	106,17	351,43	3,85	198	214,1	0,71	0,24	0,99

5 день

Завтрак

Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'	580,00	23,19	11,41	6,89	1,65	115,75	610,80	91,52	96,14	354,72	3,17	44,41	119,24	1,31	0,21	45,45
Итого за день		23,19	11,41	6,89	1,65	115,75	610,80	91,52	96,14	354,72	3,17	44,41	119,24	1,31	0,21	45,45

6 день

Завтрак

Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,084	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак'	500	21,52	9,7	22,42	2,69	91,99	651,688	66,38	48,52	217,75	5,92	12,6	22,13	2,54	0,46	4,06
Итого за день		21,52	9,7	22,42	2,69	91,99	651,688	66,38	48,52	217,75	5,92	12,6	22,13	2,54	0,46	4,06

7 день																	
Завтрак																	
7	Тестели рыбные из минтая в соусе	90	7,34	6,24	4,27	1,38	8,57	179,70	22,31	10,49	71,49	0,36	13,05	22,02	0,87	0,03	0,1
8	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
9/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,2975	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	10	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
Итого за 'Завтрак'		540	15,13	6,79	8,64	2,59	64,73	470,01	75,13	66,70	221,00	3,19	31,80	127,17	1,88	0,24	20,25
Итого за день			15,13	6,79	8,64	2,59	64,73	470,01	75,13	66,70	221,00	3,19	31,80	127,17	1,88	0,24	20,25
8 день																	
Завтрак																	
9/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
5	Запеканка (сырники) из творога	50	8,45	8,13	4,8	0,51	6,71	104,616	70,75	10,36	92,23	0,25	28,03	32,4	0,38	0,02	0,12
9/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,291	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Итого за 'Завтрак'		500	22,44	14,53	15,21	2,01	95,58	596,338	353,93	78,07	441,98	2,61	66,43	97,21	1,35	0,2	1,21
Итого за день			22,44	14,53	15,21	2,01	95,58	596,338	353,93	78,07	441,98	2,61	66,43	97,21	1,35	0,2	1,21
9 день Завтрак																	
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'		600	26,61	12,18	17,51	4,03	95,74	633,29	80,79	154,55	349,59	9,16	60,90	76,94	2,35	0,36	4,30
Итого за день			26,61	12,18	17,51	4,03	95,74	633,29	80,79	154,55	349,59	9,16	60,9	76,94	2,35	0,36	4,3
10 день Завтрак																	
9/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,825	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,51
13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	
9/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,2195	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		500	15,7	8,34	19,73	1,16	67,98	511,245	323,74	47,39	277,97	1,46	106,24	138,07	0,6	0,12	0,53
Итого за день			15,7	8,34	19,73	1,16	67,98	511,245	323,74	47,39	277,97	1,46	106,24	138,07	0,6	0,12	0,53