

Согласовано:

директор МБОУ СОШ с.Андреановичи


/И.Г. Гордеева/

12.07
2026 г.

Утверждаю:



ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

12.07
2026 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

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

МЕНЮ

Сош с. Андриановичи 12 лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	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																	
Обед																	
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	2,90	1,44	4,86	0,32	16,76	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
8/5	Запеканка (сырники) из творога	160	20,60	26,02	19,51	1,62	21,13	354,77	227,72	33,24	295,4	0,83	89,68	102,72	1,21	0,06	0,37
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,90	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	20,35	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			31,50	28,90	27,60	3,27	114,90	814,54	397,28	96,73	505,17	6,02	118,08	343,21	2,24	0,28	19,83
Итого за день			31,50	28,90	27,60	3,27	114,90	814,54	397,28	96,73	505,17	6,02	118,08	343,21	2,24	0,28	19,83
2 день																	
Обед																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,79	0,74	0	1,19	1,64	0,006	1,16
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,393	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
4/9	Плов из мяса кур	210	16,97	15,82	16,82	2,29	40,24	377,31	24,58	37,02	174,5	1,82	33,81	355,15	1,87	0,07	1,16
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,29	0,29	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			31,50	19,77	27,66	9,14	124,49	868,16	255,52	116,54	434,62	5,81	65,31	739,48	6,36	0,27	8,84
Итого за день			31,50	19,77	27,66	9,14	124,49	868,16	255,52	116,54	434,62	5,81	65,31	739,48	6,36	0,27	8,84

3 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	7,49	5,49	23,94	184,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	11,4	0,62	26,49	189,13	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	7,8	0,12	9,02	154,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	97,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,33	13,28	27,68	7,04	114,70	814,68	161,29	142,54	470,70	8,30	49,63	310,89	3,64	0,55	16,43
Итого за день			30,33	13,28	27,68	7,04	114,70	814,68	161,29	142,54	470,70	8,30	49,63	310,89	3,64	0,55	16,43

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	4,32	5,41	20,55	131,119	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	4,21	1,43	41,42	234,23	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	22,84	0,09	7,37	360,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			28,79	11,08	32,20	7,76	114,90	949,34	66,55	149,78	399,19	6,95	39,50	355,03	3,90	0,61	7,66
Итого за день			28,79	11,08	32,20	7,76	114,90	949,34	66,55	149,78	399,19	6,95	39,50	355,03	3,90	0,61	7,66

5 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	10,46	70,54	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	43,97	224,13	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
274	Зразы рубленые из куры	100	13,33	11,24	20,83	11,77	17,67	303,96	42,6	22	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	25,98	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед '**27,47 11,41 28,215 16,055 114,9 813,912 110,83 68,74 294,17 4,83 51,64 394,2 8,42 0,26 15,63****Итого за день****27,47 11,41 28,215 16,055 114,9 813,912 110,83 68,74 294,17 4,83 51,64 394,2 8,42 0,26 15,63**

6 день

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,13	8,78	5,36	15,67	117,73	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	14,4	1,63	9,29	208,695	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед '**30,30 13,65 27,61 8,65 123,46 815,29 128,31 86,05 321,84 5,18 60,74 395,97 6,21 0,31 11,13****Итого за день****30,30 13,65 27,61 8,65 123,46 815,29 128,31 86,05 321,84 5,18 60,74 395,97 6,21 0,31 11,13**

7 день
Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	14,41	111,112	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,6105	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	4,21	1,43	41,42	234,23	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,154	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '			30,69	11,88	30,57	4,03	130,12	911,29	151,93	149,78	371,56	5,83	49,50	471,10	3,31	0,64	7,26
Итого за день			30,69	11,88	30,57	4,03	130,12	911,29	151,93	149,78	371,56	5,83	49,50	471,10	3,31	0,64	7,26

8 день
Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	10,46	73,94	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	20,25	0,06	17,97	295,93	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,65	1,6	27,655	4,365	114,92	813,922	122,61	53,47	194,14	3,24	25,3	349,78	2,88	0,21	13,65
Итого за день			30,65	1,6	27,655	4,365	114,92	813,922	122,61	53,47	194,14	3,24	25,3	349,78	2,88	0,21	13,65

9 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	7,49	5,49	23,94	184,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	11,4	0,62	26,49	189,13	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	7,8	0,12	9,02	154,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	97,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,33	13,28	27,68	7,04	114,70	814,68	161,29	142,54	470,70	8,30	49,63	310,89	3,64	0,55	16,43
Итого за день			30,33	13,28	27,68	7,04	114,70	814,68	161,29	142,54	470,70	8,30	49,63	310,89	3,64	0,55	16,43

10 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,53	0,13	5,25	5,22	13,84	102,529	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	14,59	272,154	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			27	10,91	30,355	8,475	114,92	818,735	180,12	71,53	324,5	4,62	30,64	258,12	5,16	0,52	10,91
Итого за день			27	10,91	30,355	8,475	114,92	818,735	180,12	71,53	324,5	4,62	30,64	258,12	5,16	0,52	10,91