

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 16.09.2026 № 194-од
Директор МБОУ «Куркинская ООШ»
Р.И. Прохорова



**Примерное 10-дневное меню
для детей 12 лет и старше
(всесезонное, 2-разовое питание)**

2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 16.09.2026 № 194-од
Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

_____ Р.И. Прохорова

**Примерное 10-дневное меню
для детей 12 лет и старше
(всесезонное, 2-разовое питание)**

2026 г.

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 для детей 12 лети старше

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,0	8,2	32,1	226,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
Итого за 'Завтрак'		550,00	21,1	24,0	83,5	625,2
Обед						
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	250	1,8	4,1	13,4	95,9
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	18,8	6,4	265,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за 'Обед'		1080,00	31,1	28,9	123,5	864,5
Итого за день			52,2	53,0	207,0	1489,7
2 день						
Завтрак						
	Творожный десерт	150	24,5	15,0	11,8	282,5
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	200	3,0	3,1	13,9	93,7
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
Итого за 'Завтрак'		560,00	32,7	26,5	72,7	656,2
Обед						
-	Морская капуста консервированная	100	1,0	10,0	7,0	120,6
4/2	Борщ с картофелем	250	2,2	5,5	17,3	121,4
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,8	41,4	233,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
Итого за 'Обед'		920,00	30,4	33,1	132,3	932,1
Итого за день			63,1	59,6	205,0	1588,3

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-----	--------------------	-------------	-------------	------------	------------------	-------------

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	7,2	7,3	35,8	235,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,4	0,1	5,4	23,6
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7

Итого за 'Завтрак'

625,00

18,0

21,0

84,2

591,7

Обед

	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,9	4,9	16,3	147,1
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,1	18,3	69,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

Итого за 'Обед'

865,00

37,4

26,7

118,7

849,7

Итого за день

55,4

47,7

203,0

1441,4

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,7	1,9	154,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,4	0,1	10,3	42,2
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9

Итого за 'Завтрак'

570,00

18,5

16,9

84,9

552,6

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	100	13,3	16,5	0,0	201,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	250	9,2	9,7	15,8	186,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
13/3	Капуста тушеная с фасолью	100	2,1	2,3	7,8	55,8
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	91,5

Итого за 'Обед'

890,00

44,6

42,9

90,5

919,4

Итого за день

63,1

59,7

175,3

1472,1

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
5 день						
Завтрак						
2/3	Картофель в молоке	220	4,9	5,7	29,7	187,5
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,2	14,4	97,3
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,5	3,3	28,2	159,2
Итого за 'Завтрак'		550,00	17,3	20,1	103,7	657,6
Обед						
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,2	17,7	69,1
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за 'Обед'		950,00	45,5	17,7	139,1	876,4
Итого за день			62,8	37,8	242,8	1534,0

6 день						
Завтрак						
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Молоко сгущенное	35	2,5	3,0	19,4	111,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8
Итого за 'Завтрак'		605,00	28,1	21,4	91,3	659,3
Обед						
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,9	15,4	120,6
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,2	21,0	0,0	302,1
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
Итого за 'Обед'		940,00	41,5	32,4	105,9	865,7
Итого за день			69,5	53,8	197,1	1525,1

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
7 день						
Завтрак						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,3	3,2	9,5	78,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за 'Завтрак'		630,00	20,9	17,7	88,5	583,1
Обед						
-	Морская капуста консервированная	100	1,0	10,0	7,0	120,6
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	5,0	14,4	111,1
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за 'Обед'		935,00	35,7	36,7	122,7	942,0
Итого за день			56,7	54,4	211,2	1525,1

8 день						
Завтрак						
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,8	1,7	7,5	50,5
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
Итого за 'Завтрак'		590,00	22,1	20,8	77,2	574,0
Обед						
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,5	8,6	47,5	285,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	17,2	68,4
Итого за 'Обед'		930,00	28,3	27,8	130,7	879,6
Итого за день			50,4	48,6	207,9	1453,6

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
9 день						
Завтрак						
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Кофейный напиток с какао	200	3,2	3,1	9,8	77,0
Итого за 'Завтрак'		590,00	18,9	21,8	82,3	591,2
Обед						
-	Перец сладкий	100	1,3	0,1	6,7	28,3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,9	0,0	205,6
3/3	Картофельное пюре	90	1,9	2,2	13,2	79,6
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	1,7	10,4	60,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
-	Сок томатный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
13/12	Булочка ванильная	50	4,3	3,9	28,3	164,0
Итого за 'Обед'		985,00	47,1	22,2	127,4	882,8
Итого за день			66,0	44,0	209,7	1474,0

10 день						
Завтрак						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	140	23,7	13,4	18,8	292,9
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,8	1,7	7,5	50,5
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за 'Завтрак'		560,00	30,1	23,5	70,9	610,7
Обед						
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	164,1
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,5	12,9	12,8	215,3
8/11	Соус красный с луком и огурцами	40	0,4	1,8	2,9	28,9
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
Итого за 'Обед'		920,00	28,1	24,2	130,0	831,9
Итого за день			58,2	47,7	200,9	1442,6

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3._2.4.4283-26

Режим питания: 2-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	120	60	60	65	55	70	60	60	60	55	60	605	60,5	-49,6
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	100	115	100	90	100	100	85	110,6	90	100	990,6	99,1	-50
Мука пшеничная	20	6		3,2		37,5		8,6	1,2	35,6	5,7	97,8	9,8	-51,1
Крупы, бобовые	50	39,6		51,5		69	17,5	52,5	63	40	36,8	369,9	37	-26
Макаронные изделия	20		61,9		20					15		96,9	9,7	-51,5
Картофель	187	222	43,8	165,2	72	234,5	187	80,1	25	151	62,5	1243,1	124,3	-33,5
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	168	187,6	145,4	141,2	162,5	184,5	227,2	253,7	236	230,3	1936,4	193,6	-39,5
Фрукты свежие, ягоды	185	150	130	105	185	40	150	150	170	100	150	1330	133	-28,1
Сухофрукты	20		15	20		5	15	20				75	7,5	-62,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200			25					200	20	445	44,5	-77,8
Мясо 1-й категории	78	96	75		75				70,6		61,6	378,2	37,8	-51,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						166					166	16,6	-58,5
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53			110,4	43			138				291,4	29,1	-45
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	77			45	80	122				148,8		395,8	39,6	-48,6

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.

Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3. _ 2.4.4283-26

Режим питания: 2-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	90	52,2	63,1	55,4	63,1	62,8	69,5	56,7	50,4	65,9	58,2	597,3	59,7	66
в т.ч.жив., г		28,5	43,4	35,8	46	28,8	51,5	37,4	28,8	38,6	37,3	376,1	37,6	
Жиры, г	92	53	59,6	47,7	59,7	37,8	53,8	54,4	48,6	44	47,7	506,3	50,6	55
в т.ч. раст., г		6,2	9,8	14,5	15,3	13	26,4	4	14	8,8	12,7	124,7	12,5	
Углеводы, г	383	207	205	203	175,3	242,8	197,1	211,2	207,9	209,7	200,9	2059,8	206	54
Моно- и дисахара, г		67	68,7	51,8	55,9	57,3	76,1	75,7	64,7	54,6	71,4	643,2	64,3	
Крахмал, г		122,8	120,7	133,4	106,8	164,7	103,6	114,4	128,6	135,4	113	1243,4	124,3	
Пищевые волокна, г		17,1	15,6	17,8	12,6	20,8	17,5	21,1	14,6	19,7	16,4	173,2	17,3	
Витамин В1, мг	1,4	0,7	0,5	0,6	0,7	1,1	0,8	0,7	0,5	0,8	0,8	7,2	0,7	51
Витамин В2, мг	1,6	0,9	0,9	0,6	1,2	0,8	3,6	0,9	0,9	0,9	1	11,7	1,2	73
Витамин С, мг	70	37,2	82,6	28,6	50,1	33,8	110,8	38,5	43,2	255,4	36,8	717	71,7	102
Витамин А (рет.экв), мкг		599	493	631	709	1142	12707	1073	1022	912	579	19866	1987	
Витамин Е (ток.экв), мг		3,5	6,6	10,5	12	9,5	15	4,8	11,7	9	10,4	93	9,3	
К, мг		2881	2539	2172	2082	2957	2505	3295	2849	2748	1869	25898	2590	
Са, мг		414	493	449	276	389	451	700	449	664	435	4720	472	
Р, мг		875	790	749	814	858	1135	931	794	904	710	8558	856	
Mg, мг		232	307	189	212	246	188	425	268	204	164	2434	243	
Fe, мг		17	27	11	10	12	21	29	11	11	12	161	16	
Калорийность, ккал	2720	1490	1588	1441	1472	1534	1525	1525	1454	1474	1443	14946	1495	55