

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, обеды)**

2026

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, обеды)**

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

Но- мерец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день								
Обед								
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	15
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	250	1,8	0,2	4,1	0,3	13,4	96
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	17,0	18,8	0,1	6,4	265
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	0,7	4,4	0,6	26,5	159
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86
-	Фрукты	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73
Итого за 'Обед'			31,1	17,8	28,9	2,4	123,5	865
2 день								
Обед								
-	Морская капуста консервированная	100	1,0	0,9	10,0	0,0	7,0	121
4/2	Борщ с картофелем	250	2,2	0,2	5,5	5,3	17,3	121
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	13,3	11,8	0,1	6,4	190
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	0,0	4,8	0,8	41,4	234
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77
Итого за 'Обед'			30,4	14,4	33,1	7,2	132,3	932
3 день								
Обед								
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	24
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,9	8,3	4,9	0,3	16,3	147
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,1	18,8	10,6	21,3	323
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	68
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,0	0,1	0,1	18,3	69
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	15,3	84
Итого за 'Обед'			37,4	27,9	26,7	11,9	118,7	850
4 день								
Обед								
53/1	Сельдь с маслом растительным	100	13,3	13,3	16,5	9,8	0,0	201
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	250	9,2	7,7	9,7	0,3	15,8	186
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	13,3	11,8	0,1	6,4	190
13/3	Капуста тушеная с фасолью	100	2,1	0,0	2,3	2,7	7,8	56
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	0,3	2,0	0,3	11,8	71
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,0	0,2	0,2	11,7	56
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	68
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	92
Итого за 'Обед'			44,6	34,6	42,9	13,7	90,5	919

5 день

Обед

	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	24
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	0,0	5,5	6,2	22,9	151
1/7	Рыба отварная	100	21,8	21,8	5,8	0,0	0,0	139
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	0,0	3,3	1,1	33,7	197
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,0	0,2	0,2	17,7	69
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	15,3	84
Итого за 'Обед'			45,5	23,3	17,7	8,6	139,1	876

6 день

Обед

	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	15
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	0,1	5,9	5,2	15,4	121
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,2	28,2	21,0	15,2	0,0	302
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	0,7	4,4	0,6	26,5	159
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77
Итого за 'Обед'			41,5	29,0	32,4	22,0	105,9	866

7 день

Обед

-	Морская капуста консервированная	100	1,0	0,9	10,0	0,0	7,0	121
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	1,1	5,0	0,2	14,4	111
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	22,6	14,5	0,0	0,3	211
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	0,3	4,5	0,5	24,6	149
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,0	0,3	0,3	21,1	101
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	23,2	88
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	15,3	84
Итого за 'Обед'			35,7	26,4	36,7	1,5	122,7	942

8 день

Обед

	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	24
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	0,1	3,0	2,7	9,3	68
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	13,3	15,1	0,1	7,2	222
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,5	0,0	8,6	8,6	47,5	285
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	0,0	0,0	17,2	68
Итого за 'Обед'			28,3	13,4	27,8	12,5	130,7	880

9 день

Обед

-	Перец сладкий	100	1,3	0,0	0,1	0,1	6,7	28
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	0,0	2,5	2,5	23,6	127
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	26,7	10,9	1,1	0,0	206
3/3	Картофельное пюре	90	1,9	0,3	2,2	0,3	13,2	80
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	0,0	1,7	1,9	10,4	61
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	68
-	Сок томатный	200	2,0	0,0	0,2	0,0	7,2	38
13/12	Булочка ванильная	50	4,3	1,0	3,9	0,4	28,3	164
Итого за 'Обед'			47,1	28,0	22,2	7,1	127,4	883

10 день

Обед

	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	15
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	0,0	5,6	5,6	24,3	164
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,5	10,8	12,9	1,8	12,8	215
8/11	Соус красный с луком и огурцами	40	0,4	0,0	1,8	1,8	2,9	29
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	71
-	Печенье	30	2,3	2,3	2,9	0,0	23,0	127
Итого за 'Обед'			28,1	13,1	24,2	10,1	130,0	832

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

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

Режим питания: обеды

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	30,0	40,0	35,0	35,0	40,0	30,0	40,0	40,0	35,0	40,0	365,0	36,5	-69,6
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	50,0	65,0	60,0	40,0	60,0	60,0	45,0	70,6	50,0	60,0	560,6	56,1	-72,0
Мука пшеничная	20	6,0		3,2				8,6	1,2	35,6	5,7	60,3	6,0	-69,9
Крупы, бобовые	50			7,5		69,0	10,0	12,5	63,0		27,7	189,7	19,0	-62,1
Макаронные изделия	20		61,9		20,0					15,0		96,9	9,7	-51,5
Картофель	187	222,0	43,8	165,2	72,0	75,0	187,0	80,1	25,0	151,0	62,5	1083,6	108,4	-42,1
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	168,0	187,6	145,4	141,2	162,5	150,0	227,2	193,7	236,0	230,3	1841,9	184,2	-42,4
Фрукты свежие, ягоды	185	150,0				40,0			20,0			210,0	21,0	-88,6
Сухофрукты	20		15,0	20,0		5,0	15,0	20,0				75,0	7,5	-62,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200,0			25,0					200,0	20,0	445,0	44,5	-77,8
Мясо 1-й категории	78	96,0	75,0		75,0				70,6		61,6	378,2	37,8	-51,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						166,0					166,0	16,6	-58,5
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53			110,4	43,0			138,0				291,4	29,1	-45,0
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	77			45,0	80,0	122,0				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: обеды

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	31,1	30,4	37,4	44,6	45,5	41,5	35,7	28,3	47,1	28,1	369,7	37,0	41
в т.ч.жив., г		17,8	14,4	27,9	34,6	23,3	29,0	26,4	13,4	28,0	13,1	227,9	22,8	
Жиры, г	92	28,9	33,1	26,7	42,9	17,7	32,4	36,7	27,8	22,2	24,2	292,6	29,3	32
в т.ч. раст., г		2,4	7,2	11,9	13,7	8,6	22,0	1,5	12,5	7,1	10,1	97,0	9,7	
Углеводы, г	383	123,5	132,3	118,7	90,4	139,1	105,9	122,7	130,7	127,4	130,0	1220,8	122,1	32
Моно- и дисахара, г		44,0	34,0	28,3	9,0	32,8	25,1	42,9	22,0	28,3	37,3	303,7	30,4	
Крахмал, г		68,4	86,9	78,8	74,0	91,3	69,7	67,5	99,2	86,6	81,2	803,6	80,4	
Пищевые волокна, г		11,1	11,4	11,7	7,5	15,0	11,0	12,3	9,5	12,5	11,5	113,5	11,4	
Витамин В1, мг	1,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,8	0,6	0,4	0,2	0,6	0,6	4,8	0,5	34
Витамин В2, мг	1,6	0,4	0,3	0,4	0,7	0,4	3,2	0,4	0,3	0,5	0,6	7,2	0,7	45
Витамин С, мг	70	36,2	68,8	17,2	31,1	20,1	95,0	22,3	25,4	244,3	21,2	581,6	58,2	83
Витамин А (рети.экв), мкг		409,1	320,2	504,6	505,4	1033,1	12142,8	951,4	476,5	779,3	430,1	17552,5	1755,3	
Витамин Е (ток.экв), мг		2,1	4,9	9,5	10,5	7,0	12,3	3,7	7,0	7,7	8,7	73,4	7,3	
К, мг		2337,1	1780,8	1592,5	1255,3	1685,9	1695,0	2368,1	1045,0	2067,1	1177,3	17004,1	1700,4	
Са, мг		154,3	126,7	110,1	176,7	144,2	131,1	223,6	124,2	215,2	143,5	1549,6	155,0	
Р, мг		462,5	352,2	406,4	566,2	541,3	752,8	482,1	380,2	465,1	358,1	4766,9	476,7	
Mg, мг		130,6	241,8	111,2	113,5	167,9	113,0	288,6	110,0	128,1	105,5	1510,2	151,0	
Fe, мг		12,7	22,2	6,1	6,7	8,9	15,2	22,2	5,8	6,6	6,7	113,1	11,3	
Калорийность, ккал	2720	864,5	932,1	849,7	919,4	876,4	865,7	942,0	879,6	882,8	831,9	8844,1	884,4	33