

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Свердловская СОШ им. Героя
Советского Союза Мякишева И.С.»
от «28» августа 2025 г. № 108/1-од

**Примерное рекомендуемое 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, возрастная категория
с 7 лет и старше (полдник) для обучающихся МБОУ «Свердловская
СОШ им. Героя Советского Союза Мякишева И.С.».**

Сезон: Осень-зима

2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Свердловская СОШ им. Героя
Советского Союза Мякишева И.С"

_____ Т.Г.Елисеева

Приказ №

Примерное рекомендуемое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с
ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет лет и старше
Сезон: Осень-зима.
(Полдник)

2025 год

МЕНЮ

День: **первый**

Возрастная категория: с 7 лет и старше

сезон : Осень-зима

Полдник

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Екатеринбург № 1/6	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	22.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Екатеринбург № 1/13	Хлеб с маслом	60	3.90	7.70	23.50	181.00	2.40	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
Екатеринбург 2011 т.к №10/10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	300.00	9.00	12.30	32.90	279.00	24.40	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.03	0.00

День: **второй**

Полдник

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Екатеринбург 2011 т.к №19/5	Суфле творожное	100	14.70	12.10	13.70	224.00	135.80	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.04	0.23
Пермь 2001№247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	116.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	300.00	16.10	12.10	42.70	340.20	135.80	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.04	0.23

МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 лет и старше

сезон : Осень-зима

День: третий

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Обед													
Екатеринбург № 5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.31	5.09	27.51	177.00	0.00	15.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Екатеринбург 2011 т.к№10//10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Смак	Хлеб пшеничный Валетек-8	30	1.85	0.26	11.50	56.64	5.50	0.09	1.15	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	430.00	7.16	5.35	48.11	268.64	5.50	15.49	1.15	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00

День: четвертый

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Обед													
Екатеринбург № 4/5	Пудинг маннны с яблоками	120	5.60	6.00	29.40	191.50	83.30	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.05	1.92
Екатеринбург 2011 т.к№10//10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	320.00	5.60	6.00	38.50	226.50	83.30	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.05	1.92

МЕНЮ

День: пятый

сезон : Осень-зима

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Полдник

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Екатеринбург т.к 2/6	Омлет запеченый или паровой	120	11.70	15.80	2.10	197.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17
Екатеринбург 2011 т.к №10//10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Смак	Хлеб пшеничный Валетек-8	30	1.85	0.26	11.50	56.64	5.50	0.09	1.15	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	350.00	13.55	16.06	22.70	288.64	5.50	0.09	1.15	0.50	0.00	0.00	0.00	0.17

День: шестой

Полдник

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Екатеринбург 2011 т.к №3/5	Лапшевник с творогом	100	8.10	6.50	24.50	190.00	51.09	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.05	0.06
Пермь 2001 № 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	116.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	300.00	9.50	6.50	53.50	306.20	51.09	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.05	0.06

Возраст 7 лет и старше 7 день

сезон : Осень-зима

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Полдник														
Екатеринб ург 2011 т,к№33//2	Гренки с сыром	100	15.33	13.33	56.17	414.00	253.00	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	12.00	0.07
Екатеринб ург 2011 т,к№10//10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	300.00	15.33	13.33	65.27	449.00	253.00	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	12.00	0.07

Возраст с 7 лет и старше ДЕНЬ 8

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Полдник													
Екатеринбург № 25/4	Каша молочная ассорти (рис,греча) с маслом сливочным	150	3.80	4.41	18.51	129.00	0.00	54.09	110.85	0.00	0.00	0.00	0.05	0.40
Екатеринбург 2011 г. №10//10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	350.00	3.80	4.41	27.61	164.00	0.00	54.09	110.85	0.00	0.00	0.00	0.05	0.40

МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: с 7 лет и старше

сезон : Осень-зима

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Полдник														
Смак	Пряники нежные	100	3.90	5.30	43.20	229.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Екатеринбург г 2001г т.к 255	Молоко кипяченное	200	5.60	6.40	9.40	117.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	300.00	9.50	11.70	52.60	346.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

День: десятый

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Полдник день: десятый														
Екатеринбург г 2011 т,к№5/6	Омлет с сыром	120	13.90	15.50	1.80	202.00	0.19	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.07	0.04
Екатеринбург г 2011 т,к№10//10	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Смак	Хлеб пшеничный Валетек-8	30	1.85	0.26	11.50	56.64	5.50	0.09	1.15	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием	350.00	15.75	15.76	22.40	293.64	5.69	0.09	1.15	1.32	0.00	0.00	0.07	0.04