

Директор

Согласовано:  
В.В.Быков

17 января 2026 г

## Примерное десятидневное меню для учащихся 5 – 11 классов, обучающихся в образовательных учреждениях

(обед)

Источник рецептуры:

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРШ Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГУУ, ФБУЗЦ и Э в Свердловской области 2018 г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». 2022 г



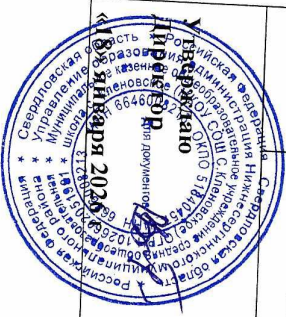
МКОУ СОШ с. Кленовское



Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,8	6,2	12,0	114,0	44/1
	Суп-лапша домашний на курином бульоне	250	9,2	9,7	14,3	163,0	22/2
	Сырники из творога со сливочным молоком	200	28,4	17,0	32,7	399,2	8/5
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,0	116,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	15,2	73,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>49,48</b>	<b>39,88</b>	<b>105,5</b>	<b>972,8</b>	
	Утверждено: _____ Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А.						



МКОУ СОШ с. Кленовское



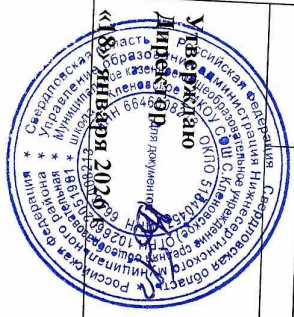
Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 обед	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	120	3,1	8,7	7,8	126,0	35/1
	Борщ со сметаной на курином бульоне	250	10,6	13,1	11,0	209,0	2/2
	Картофельное пюре	200	3,41	5,4	26,2	174,4	3/3
	Тертые рыбные с рисом в соусе	120	11,0	3,8	10,3	121,0	19/7
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	7,5	30,0	82
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Яблоко	150	1,0	0,6	14,7	73,5	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>1115</b>	<b>34,57</b>	<b>32,31</b>	<b>112,62</b>	<b>906,4</b>	

Быков В.В

Утверждаю:  
Руководитель по пищевой безопасности  Мелехина Е.А



МКОУ СОШ с. Кленовское

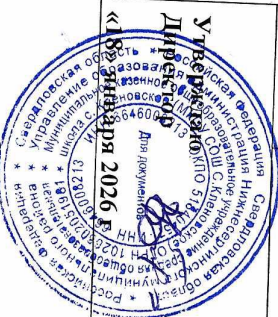


Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 обед	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137,0	3/13
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,4	15,1	17,1	235,0	21/2
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	4,8	40,4	238,6	46/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	14,9	11,0	249,6	5/9
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
		870	45,96	45,71	130,32	1133,1	

Утверждаю:  
 Руководитель по пищевой безопасности  Мелехина Е.А.



МКОУ СОШ с. Кленовское



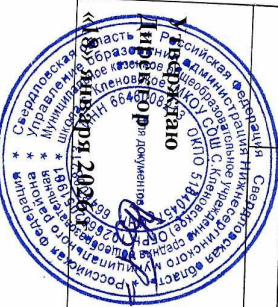
Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом Суп-пюре из картофеля с грибами Каша гречневая рассыпчатая Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за обед	120	3,7	8,7	12,5	144,0	42/1 29/2 39/3 5/1 27/10 Пром. Пром. Пром.
		250	4,9	3,9	26,2	165,0	
		200	8,53	1,13	36,83	210,73	
		100	14,2	15,1	7,1	222,0	
		200	0,2	0,00	6,5	26,8	
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	
		945	36,99	29,54	124,25	941,03	

Быков В.В

Утверждено:  
Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А.



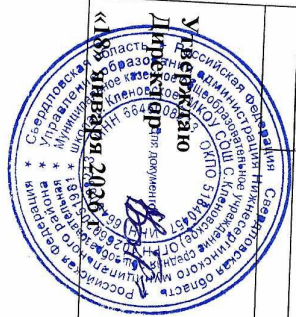
МКОУ СОШ с. Кленовское



Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	120	1,68	7,3	10,9	121,2	48/1
	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186,0	19/2
	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359,0	4/9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,0	32/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	45,0	
	Итого за обед	1045	38,84	33,61	125,42	979,7	
	<p>Утверждаю: _____                  Директор _____                  18.08.2025 г.</p> <p>Утверждаю: _____                  Руководитель по пищевой безопасности _____                  Мелехина Е.А.</p>						




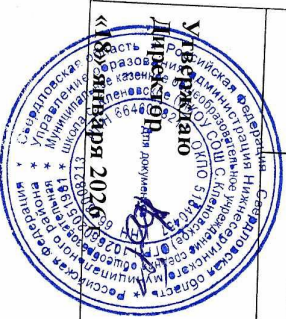
МКОУ СОШ с. Кленовское



Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 7 обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом Суп-лапша домашний на курином бульоне Картофель отварной в молоке Котлета из курицы Компот из сухофруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за обед	100	1,8	10,6	13,0	157,0	45/1	
		250	9,2	9,7	14,3	163,0	22/2	
		150	4,5	5,6	26,6	173,7	54-10г	
		100	19,2	4,27	13,47	168,53	54-5м	
		200	1,0	0,1	19,8	88,0	6/10	
		30	2,3	0,25	15,2	73,8	Пром.	
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
		860	39,98	30,85	114,67	885,83		
		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности  Мелехина Е.А.						



МКОУ СОШ с. Кленовское



Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом Курином бульоне Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Оладьи из печени Кисель с витаминами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоко Итого за обед	100	1,8	6,2	12,0	114,0	44/1
		250	10,6	9,2	22,1	219,0	18/2
		200	6,5	6,6	31,2	214,0	11/4
		100	18,0	10,2	6,8	191,0	52/8
		200	0,00	0,0	16,1	64,0	82
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
		150	0,6	0,6	14,7	73,0	Пром.
		1075	42,96	33,51	138,02	1047,5	

Быков В.В.

Утверждаю:  
Руководитель по пищевой безопасности  Мелехина Е.А.



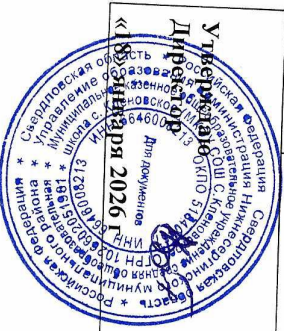
МКОУ СОШ с. Кленовское



Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 обед	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137,0	3/13
	Рассолыник с крупной и сметаной на курином бульоне	250	9,9	12,2	17,0	223,0	11/2
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	4,8	40,4	238,6	46/3
	Рыба, запеченная с сыром	100	22,2	9,1	0,0	171,0	7/7
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,9	40,0	29/10
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	15,2	73,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>48,18</b>	<b>33,28</b>	<b>108,9</b>	<b>945,2</b>	
	Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности						
	Брыков В.В.		Мелехина Е.А.				



МКОУ СОШ с. Кленовское



Меню на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10 обед	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми и грибами Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок фруктовый Итого за обед	120	1,6	7,2	7,2	103,2	35/1	
		250	5,5	5,6	20,8	164,0	16/2	
		180	13,3	15,1	24,6	295,0	54/8	
		200	3,6	3,3	22,8	135,0	36/10	
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
		200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.	
		1025	29,46	31,91	121,52	914,7		
		<p>Утверждаю: _____                  Директор _____                  «18» января 2026 г.</p> <p>Утверждено: _____                  Руководитель по пищевой безопасности _____                  Мелехина Е.А.</p>						

