

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги

 / М.А. Тараева /

 2021г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 / Д.В. Горелов /

 2021 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)

3 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,6	0	322,3	2,78	0,03	33,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2	0	252,3	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35375	58,68	43,56	201,96	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			32,02	13,29	18,98	13,14	131,5	810,73	203,9	163,74	520,98	8,8	49,6	633,1	6,46	0,56	50,3
Итого за день			32,02	13,29	18,98	13,14	131,5	810,73	203,9	163,74	520,98	8,8	49,6	633,1	6,46	0,56	50,3

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

90 0 92 0 383 2720 0 0 0 0 900 0 1,4 70

Отклонение

-57,98 13,29 -73,02 13,14 -251,5 -1909,27 203,9 163,74 520,98 8,8 49,6 -266,9 6,46 -0,8 -20

Содержание, % от

калорийности

16 22 62

4 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,541796	22,99	13	39,18	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,11865	24,37	25,8	72,8	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,2	18	21,53	0,56	0,23	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	14,17	15,69	0,09	5,37	221,167	15	19,58	157,01	2,3	17	22,5	0,48	0,05	0,45
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			35,24	16,89	36,06	14,43	126,59	951,43	196,4	210,66	586,18	9,6	57,5	384,6	6,78	0,49	17,3
Итого за день			35,24	16,89	36,06	14,43	126,59	951,43	196,4	210,66	586,18	9,6	57,5	384,6	6,78	0,49	17,3

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 7-11 лет)

77 0 79 0 335 2350 0 0 0 0 700 0 1,2 60

Отклонение

-41,76 16,89 -42,94 14,43 -208,41 -1398,57 196,4 210,66 586,18 9,6 57,5 -315,4 6,78 -0,7 -43

Содержание, % от

калорийности

15 35 49

5 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,864146	34,08	19,3	37,99	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	37,57	19,11	39,63	0,6	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,72821	12,64	8,61	47,79	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69521	39,96	15,81	126,19	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,982776	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,01	13,64	25,86	11,94	119,41	824,4	138,3	81,62	314,8	5,5	60,7	392	6,84	0,27	15,8
Итого за день			31,01	13,64	25,86	11,94	119,41	824,4	138,3	81,62	314,8	5,5	60,7	392	6,84	0,27	15,8

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

90	0	92	0	383	2720	0	0	0	0	900	0	1,4	70	
-58,99	13,64	-66,14	11,94	-263,59	-1895,6	138,3	81,62	314,8	5,5	60,7	-508	6,84	-1,1	-54

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

15	29	56
----	----	----

6 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,541796	22,99	13	39,18	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	14,41	111,11215	68,81	23,55	76,75	0,7	27,5	339,5	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,610516	6,34	4,38	20,36	0,3	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,79596	12,2	40,15	119,69	0,9	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,15391	33,97	19,81	125,56	1,3	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839028	28,2	17,96	24,44	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,95	11,89	37,9	9,87	170,79	1136,75	186,5	137,65	469,17	5,9	55,5	486,8	6,59	0,64	16,5
Итого за день			31,95	11,89	37,9	9,87	170,79	1136,75	186,5	137,65	469,17	5,9	55,5	486,8	6,59	0,64	16,5

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 7-11 лет)

77	0	79	0	335	2350	0	0	0	0	700	0	1,2	60	
-45,05	11,89	-41,1	9,87	-164,21	-1213,25	186,5	137,65	469,17	5,9	55,5	-213,2	6,59	-0,6	-44

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

12	31	58
----	----	----

7 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	39,19	19,2	39,95	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,72821	14,97	8,74	48,26	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,67	143,55809	54,19	6,73	42,73	0,1	10	18,5	0,09	0,02	0,09
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022009	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,8	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,81	1,6	14,13	4,92	124,03	739,29	142,6	64,72	207,89	6	25,3	356	3,13	0,24	26,2
Итого за день			31,81	1,6	14,13	4,92	124,03	739,29	142,6	64,72	207,89	6	25,3	356	3,13	0,24	26,2

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

90 0 92 0 383 2720 0 0 0 900 0 1,4 70

Отклонение

-58,19 1,6 -77,87 4,92 -258,97 -1980,71 142,6 64,72 207,89 6 25,3 -544 3,13 -1,2 -44

Содержание, % от

калорийности

18 18 64

8 день

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0	6,01	6,01	11,7	100,11562	22,6	29,43	42,38	0,9	0	1501	2,97	0,05	5,34
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2	0	252,3	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35375	58,68	43,56	201,96	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,52	13,29	19,03	13,19	133,88	818,15	185,1	175,35	531,46	9,1	49,6	1812	6,66	0,58	21,8
Итого за день			31,52	13,29	19,03	13,19	133,88	818,15	185,1	175,35	531,46	9,1	49,6	1812	6,66	0,58	21,8

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

90 0 92 0 383 2720 0 0 0 900 0 1,4 70

Отклонение

-58,48 13,29 -72,97 13,19 -249,12 -1901,85 185,1 175,35 531,46 9,1 49,6 911,7 6,66 -0,8 -48

Содержание, % от

калорийности

16 22 62

9 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,6	0	322,3	2,78	0,03	33,9
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,6812	28,59	24,59	59,23	0,9	4,5	211,6	2,39	0,08	10,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,2	18	21,53	0,56	0,23	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69521	39,96	15,81	126,19	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
17/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,161509	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			33,34	13,64	30,01	15,98	133,65	915,15	142,9	199,56	460,17	8,6	67,9	673,2	7,82	0,49	79,8
Итого за день			33,34	13,64	30,01	15,98	133,65	915,15	142,9	199,56	460,17	8,6	67,9	673,2	7,82	0,49	79,8

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

90 0 92 0 383 2720 0 0 0 0 900 0 1,4 70

Отклонение

-56,66 13,64 -61,99 15,98 -249,35 -1804,85 142,9 199,56 460,17 8,6 67,9 -226,9 7,82 -0,9 9,8

Содержание, % от

калорийности

15 31 54

10 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,9	4,5	210,6	2,4	0,04	10,8
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05496	91,87	11,81	88,59	0,8	22,1	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,15391	33,97	19,81	125,56	1,3	4	5,5	1,24	0,36	0,07
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,8	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,96	15,83	35,79	8,96	129,43	955,96	304,9	94,75	413,58	7,5	48,6	284,2	5,41	0,6	23,9
Итого за день			31,96	15,83	35,79	8,96	129,43	955,96	304,9	94,75	413,58	7,5	48,6	284,2	5,41	0,6	23,9

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

90 0 92 0 383 2720 0 0 0 0 900 0 1,4 70

Отклонение

-58,04 15,83 -56,21 8,96 -253,57 -1764,04 304,9 94,75 413,58 7,5 48,6 -615,8 5,41 -0,8 -46

Содержание, % от

калорийности

14 35 52

Итого за период**341,19 154,37 272,78 108,18 1344,02 9053,94 2190 1359,77 4527,6 73 617 6264 60,7 4,51 301**

Содержание, % от

калорийности

15,07366 27,115 57,20395