

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №2 г. Нижние Серги

М.А. Тараева/

2023 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

Е.М. Горелова/

2023 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет обед, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №2 7-11 лет обед

№		Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0,00	2,41	2,14	7,42	54,79	31,42	15,08	29,88	0,51	0	242,1	1	0,03	10,84
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Итого за 'Обед'			37,84	26,37	29,09	3,42	82,21	737,34	271,38	62,85	379,57	4,07	96,05	399,49	2,88	0,2	11,76
Итого за день			37,84	26,37	29,09	3,42	82,21	737,34	271,38	62,85	379,57	4,07	96,05	399,49	2,88	0,2	11,76
2 день																	
Обед																	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,15	10,17	82,066	30,79	16,54	35,37	0,72	0	162,04	1,88	0,03	8,64
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	22,23	35,19	165,98	1,72	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,5	15,07	23,3	10,56	106,49	724,96	114,81	92,14	284,43	4,34	32,2	798,82	6,67	0,18	30,36
Итого за день			26,5	15,07	23,3	10,56	106,49	724,96	114,81	92,14	284,43	4,34	32,2	798,82	6,67	0,18	30,36

3 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0	201,82	1,95	0,18	4,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,818	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукты		0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'			26,6	11,92	11,43	6,41	121,72	682,95	165,24	135,57	413,07	11,4	43,16	262,46	3,28	0,5	34,14
Итого за день			26,6	11,92	11,43	6,41	121,72	682,95	165,24	135,57	413,07	11,4	43,16	262,46	3,28	0,5	34,14

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0	242,4	1,95	0,07	5,76
12/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,4	12,76	14,12	0,03	4,83	199,05	13,5	17,62	141,31	2,02	15,3	20,25	0,36	0,04	0,41
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19	12,54	101,25	148,88	3,48	15	17,94	0,46	0,19	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,68	12,79	23,46	6,69	95,73	686,08	54,65	150,99	385,84	7,27	30,3	280,84	3,12	0,34	6,17
Итого за день			26,68	12,79	23,46	6,69	95,73	686,08	54,65	150,99	385,84	7,27	30,3	280,84	3,12	0,34	6,17

5 день

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,794	31,42	15,08	29,88	0,51	0	242,1	1	0,03	10,84
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,983	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,311	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			25,58	12,17	18,23	5,84	91,74	628,67	98,45	63,69	249,73	4,10	51,08	424,79	4,22	0,23	25,94
Итого за день			25,58	12,17	18,23	5,84	91,74	628,67	98,45	63,69	249,73	4,10	51,08	424,79	4,22	0,23	25,94

6 день

Обед

-	Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,03	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0	201,82	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,311	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			26,22	9,70	30,55	7,95	122,41	855,20	108,06	107,08	338,87	5,17	28,85	392,17	5,17	0,62	7,91
Итого за день			26,22	9,7	30,55	7,95	122,41	855,2	108,06	107,08	338,87	5,17	28,85	392,17	5,17	0,62	7,91

7 день

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	5,71	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,794	30,12	15,01	29,61	0,5	0	242,1	1	0,03	10,84
21/7	Суфле из рыбы минтай	90	12,11	11,82	2,23	0	3,42	81,955	54,99	21,47	136,85	0,54	15,49	20,06	0,25	0,05	0,24
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			23,09	12,37	12,69	6,85	88,70	552,46	164,74	94,64	321,79	6,09	34,24	349,13	3,60	0,29	40,97
Итого за день			23,09	12,37	12,69	6,85	88,70	552,46	164,74	94,64	321,79	6,09	34,24	349,13	3,60	0,29	40,97

8 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,074	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,11	0,07	4,85
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	270,48	39,19	348,84	0,97	101,08	115,9	1,42	0,07	0,44
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,611	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	14,5	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Итого за 'Обед'			43,52	33,04	23,81	3,55	119,1	858,85	409,63	92,59	525,79	5,73	123,38	308,93	2,55	0,27	17,94
Итого за день			43,52	33,04	23,81	3,55	119,1	858,85	409,63	92,59	525,79	5,73	123,38	308,93	2,55	0,27	17,94

9 день

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	12,53	94,145	22,87	19,67	47,38	0,74	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,25	9,67	18,67	1,46	10,71	256,12	31,15	18,35	115,63	1,19	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19	12,54	101,25	148,88	3,48	15	17,94	0,46	0,19	0
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,162	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			25,13	9,8	28,17	8,28	105,5	759,96	87,47	163,81	367,68	7,12	22,2	330,81	4,48	0,68	58,26
Итого за день			25,13	9,8	28,17	8,28	105,5	759,96	87,47	163,81	367,68	7,12	22,2	330,81	4,48	0,68	58,26

10 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,15	10,17	82,066	30,79	16,54	35,37	0,72	0	162,04	1,88	0,03	8,64
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,35	5,42	230,01	47,59	15,63	125,15	1,43	41,72	124,9	1,41	0,03	0,28
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			30,37	17,75	23,26	7,18	102,68	731,6	113,95	60,09	250,85	6,09	50,72	309,07	4,64	0,2	18,92
Итого за день			30,37	17,75	23,26	7,18	102,68	731,6	113,95	60,09	250,85	6,09	50,72	309,07	4,64	0,2	18,92