

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 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)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №2 11 и старше

№		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	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	37,66	18,76	37,02	0,63	0	302,63	1,25	0,04	13,55
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	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'			43,59	28,72	32,54	4,37	104,21	877,68	287,41	77	435,12	5,1	102,85	473,84	3,57	0,25	14,55
Итого за день			43,59	28,72	32,54	4,37	104,21	877,68	287,41	77	435,12	5,1	102,85	473,84	3,57	0,25	14,55
2 день																	
Обед																	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,19	12,72	102,5821	38,49	20,67	44,22	0,9	0	202,55	2,35	0,04	10,8
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	42,16	395,2743	24,46	38,71	182,58	1,89	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,35	16,58	28,49	14,46	129,88	881,0798	146,56	113,97	346,33	5,5	35,42	1002,2	8,64	0,23	46,17
Итого за день			31,35	16,58	28,49	14,46	129,88	881,0798	146,56	113,97	346,33	5,5	35,42	1002,2	8,64	0,23	46,17

3 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,0704	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	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'			31,79	13,29	13,73	7,9	145,01	815,41	189,43	160,31	491,92	12,68	49,63	320,89	4,04	0,61	36,42
Итого за день			31,79	13,29	13,73	7,9	145,01	815,41	189,43	160,31	491,92	12,68	49,63	320,89	4,04	0,61	36,42

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,172	26,07	25,55	70,51	0,96	0	303	2,44	0,08	7,2
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,71	14	15,54	0,03	5,37	219,0922	14,92	19,37	155,23	2,22	17	22,5	0,4	0,04	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,02201	0,26	0	0	0,03	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,78	14,03	27,12	8,4	119,23	830,21	70,3	185,23	467,6	8,95	35	347,43	3,95	0,43	7,65
Итого за день			31,78	14,03	27,12	8,4	119,23	830,21	70,3	185,23	467,6	8,95	35	347,43	3,95	0,43	7,65

5 день

Обед

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,4924	37,66	18,76	37,02	0,63	0	302,63	1,25	0,04	13,55
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,31117	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			30,68	13,52	20,96	6,97	115,91	769,23	117,05	79,01	298,34	5,05	57,42	521,27	5,03	0,30	33,58
Итого за день			30,68	13,52	20,96	6,97	115,91	769,23	117,05	79,01	298,34	5,05	57,42	521,27	5,03	0,30	33,58

6 день

Обед

-	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,0704	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,5	10,74	20,75	1,63	11,9	284,5726	34,61	20,39	128,48	1,32	4	5,5	1,24	0,36	0,07
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,87	1,43	14,31117	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'			31,87	10,78	35,21	9,64	150,92	1031,09	135,34	134,10	427,09	6,66	34,07	457,21	6,09	0,74	13,95
Итого за день			31,87	10,78	35,21	9,64	150,92	1031,09	135,34	134,10	427,09	6,66	34,07	457,21	6,09	0,74	13,95

7 день

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,15	0,00	4,79	4,79	7,61	74,93	32,43	11,81	21,88	0,58	0	82,22	2,2	0,02	27,79
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,4924	37,66	18,76	37,02	0,63	0	302,63	1,25	0,04	13,55
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,45	13,13	2,48	0	3,79	91,06137	61,1	23,86	152,06	0,6	17,21	22,29	0,28	0,06	0,26
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1029	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			27,67	13,78	15,73	8,96	110,52	683,11	198,54	116,85	390,95	7,24	39,71	437,60	4,68	0,35	51,74
Итого за день			27,67	13,78	15,73	8,96	110,52	683,11	198,54	116,85	390,95	7,24	39,71	437,60	4,68	0,35	51,74

8 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,28	16,76	111,342	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,14	0,09	6,06
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,5835	268,91	39,1	348,54	0,96	101,1	115,9	1,42	0,07	0,44
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,02201	0,26	0	0	0,03	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
-	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
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Итого за 'Обед'			46,5	33,69	25,24	3,88	138,52	959,58	441,32	106,37	577,41	6,45	129,5	356,3	2,8	0,32	19,2
Итого за день			46,5	33,69	25,24	3,88	138,52	959,58	441,32	106,37	577,41	6,45	129,5	356,3	2,8	0,32	19,2

9 день

Обед

-	Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,7346	28,68	24,24	56,62	0,91	0	203,6	2,37	0,08	10,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,16151	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,36	10,78	32,51	10,18	131,02	918,69	107,47	202,64	449,33	8,91	22,00	396,02	5,53	0,80	65,27
Итого за день			30,36	10,78	32,51	10,18	131,02	918,6861	107,47	202,64	449,33	8,91	22	396,02	5,53	0,8	65,27

10 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,19	12,72	102,5821	38,49	20,67	44,22	0,9	0	202,55	2,35	0,04	10,8
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,50	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,57	0,04	0,32
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,02201	0,26	0	0	0,03	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты		0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Обед'			36,04	19,73	27,05	8,98	130,75	897,6097	144,6	79,07	311,24	8,27	57,15	369,48	5,74	0,28	26,12
Итого за день			36,04	19,73	27,05	8,98	130,75	897,6097	144,6	79,07	311,24	8,27	57,15	369,48	5,74	0,28	26,12