

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 завтрак, 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 завтрак

№	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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 день																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
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
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			18,84	10,61	29,45	1,84	74,35	634,13	426	72,48	386,6	2,13	161,2	196,6	0,72	0,22	1,08
Итого за день			18,84	10,61	29,45	1,84	74,35	634,13	426	72,48	386,6	2,13	161,2	196,6	0,72	0,22	1,08
2 день																	
Завтрак																	
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	22,2	35,2	166	1,7	32,2	338,2	1,78	0,06	1,11
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
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			23,41	15,07	19,04	6,35	84,16	593,35	58	56,3	218	3	32,2	590,4	3,96	0,13	56,5
Итого за день			23,41	15,07	19,04	6,35	84,16	593,35	58	56,3	218	3	32,2	590,4	3,96	0,13	56,5

3 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82	114	27	123	0,5	24,2	45,27	0,14	0,07	0,53
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,13	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,371	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	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
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Итого за 'Завтрак'		18,32	11,26	30,84	1,89	91,36	707,04	475	78,7	387	6	166	215,1	1,1	0,21	21,2
	Итого за день		18,32	11,26	30,84	1,89	91,36	707,04	475	78,7	387	6	166	215,1	1,1	0,21	21,2

4 день
Завтрак

12/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,4	12,76	14,12	0,03	4,83	199,05	13,5	17,6	141	2	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	12,5	101	149	3,5	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	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'		24,05	12,79	19,03	2,27	76,29	560,28	33,3	128	322	6,3	30,3	38,39	1,1	0,27	0,41
	Итого за день		24,05	12,79	19,03	2,27	76,29	560,28	33,3	128	322	6,3	30,3	38,39	1,1	0,27	0,41

5 день
Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	36	14,2	114	1,1	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	10,5	7,17	39,8	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,794	1,96	0,5	0,9	0,1	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,13	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0	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	0,1	1,18	32,81	0,45	0	0,1
-	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
Итого за 'Завтрак'			23,06	12,33	30,16	3,54	78,48	674,09	70,2	44,4	211	3,3	131	272,7	3,29	0,19	15,8
Итого за день			23,06	12,33	30,16	3,54	78,48	674,09	70,2	44,4	211	3,3	131	272,7	3,29	0,19	15,8

6 день
Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,25	9,67	18,67	1,46	10,71	256,12	31,2	18,4	116	1,2	3,6	4,95	1,11	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
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	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
8/11	Соус красный с луком	30	0,29	0	1,36	1,31	2,15	21,467	2,61	2,02	5,65	0,1	1,77	49,21	0,67	0	0,15
Итого за 'Завтрак'			19,45	9,7	26,48	3,87	87,13	659,2	57,6	58,5	238	2,9	29,4	160,4	2,6	0,42	38,3
Итого за день			19,45	9,7	26,48	3,87	87,13	659,2	57,6	58,5	238	2,9	29,4	160,4	2,6	0,42	38,3

7 день

Завтрак

21/7	Суфле из рыбы минтай	90	13,47	13,18	4,2	0	3,51	105,51	61,4	22,8	158	0,8	48,3	54,57	0,33	0,06	0,24
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,734	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
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
Итого за 'Завтрак'			23,57	16,29	14,8	4,61	66,65	486,88	232	83,4	368	3,3	85,1	161,3	2,43	0,27	27
Итого за день			23,57	16,29	14,8	4,61	66,65	486,88	232	83,4	368	3,3	85,1	161,3	2,43	0,27	27

8 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	270	39,2	349	1	101	115,9	1,42	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,1	5,1	32,9	0	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	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 ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			36,96	31,89	20,37	2,78	76,71	633,74	340	62,7	424	4	107	128,2	1,93	0,15	10,6
Итого за день			36,96	31,89	20,37	2,78	76,71	633,74	340	62,7	424	4	107	128,2	1,93	0,15	10,6

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,25	9,67	18,67	1,46	10,71	256,12	31,15	18,35	115,6	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	12,5	101	149	3,5	15	17,94	0,46	0,19	0
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,794	1,96	0,5	0,9	0,1	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	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
Итого за 'Завтрак'			21,91	9,7	23,64	3,76	79,55	607,19	60,9	141	312	6	18,6	103	2,28	0,6	15,5
Итого за день			21,91	9,7	23,64	3,76	79,55	607,19	60,9	141	312	6	18,6	103	2,28	0,6	15,5

10 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,35	5,42	230,01	47,6	15,6	125	1,4	41,7	124,9	1,41	0,03	0,28
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,6	24,3	91	0,8	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	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 ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			30,53	20,36	21,89	3,39	95,23	689,77	183	65,6	299	6	61,5	166,9	2,7	0,19	10,8
Итого за день			30,53	20,36	21,89	3,39	95,23	689,77	183	65,6	299	6	61,5	166,9	2,7	0,19	10,8