

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т Атиг



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, 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 № 8 7-11 лет

СанПи 2.3/2.4.3590-20

№		Выход, г	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

1 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,4	39,47	350,8	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			37,10	31,98	20,47	2,88	75,08	646,64	345,4	65,72	429,9	4,59	112,8	135,57	2	0,16	13,8
Итого за день			37,10	31,98	20,47	2,88	75,08	646,64	345,4	65,72	429,9	4,59	112,8	135,57	2	0,16	13,8

2 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,918	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
4/9	Плов из мяса кур	200	18,3	15,07	14,87	2,18	36,2	359,34	23,4	35,3	166	1,7	32,2	338,2	1,78	0,06	1,11
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,29	99,6	24,3	91	0,8	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			31	22,94	27,22	6,73	81,52	710,52	350	91,5	432	4,2	85	407,1	3,8	0,14	2,88
Итого за день			31	22,94	27,22	6,73	81,52	710,52	350	91,5	432	4,2	85	407,1	3,8	0,14	2,88

3 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	5,49	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	20,7	21,19	0	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
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
-	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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			26,5	23,42	42,6	4,08	42,78	665,36	267	64,5	439	4,7	346	1648	3,25	0,19	3,46
Итого за день			26,5	23,42	42,6	4,08	42,78	665,36	267	64,5	439	4,7	346	1648	3,25	0,19	3,46

4 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,527	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02	22,6
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	90	10,8	10,28	11,37	0,06	3,41	160,17	10,8	14,2	114	1,6	12,2	16,2	0,34	0,03	0,32
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			19,7	10,31	19,26	5,29	57,23	497,8	54,9	102	267	5,2	27,2	35,52	2,6	0,22	23
Итого за день			19,7	10,31	19,26	5,29	57,23	497,8	54,9	102	267	5,2	27,2	35,52	2,6	0,22	23

5 день
Завтрак

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0	3,68	3,68	6,16	63,738	9,87	13,3	29	0,4	0	338,2	1,7	0,04	2,06
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
274	Зразы рубленые из куры	90	12	10,12	18,75	10,59	11,66	268,15	38,3	19,8	128	1,6	32,7	56,62	5,07	0,06	1,87
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	12,96	85,677	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			24,3	12,87	43,18	15,39	84,13	839,48	178	61,8	311	3,7	140	521,7	8,05	0,23	4,4
Итого за день			24,3	12,87	43,18	15,39	84,13	839,48	178	61,8	311	3,7	140	521,7	8,05	0,23	4,4

6 день
Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,527	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02	22,6
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,9	9,67	18,64	1,46	8,22	244,94	30,6	17,8	113	1,2	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	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	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			23,3	12,32	29,9	6,71	102,89	789,93	173	93,5	353	3,8	34,4	49,07	3,38	0,45	23,2
Итого за день			23,3	12,32	29,9	6,71	102,89	789,93	173	93,5	353	3,8	34,4	49,07	3,38	0,45	23,2

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	12,96	85,677	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,3	13,8	2,8	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			13	4,92	10,38	2,28	77,15	466,64	230	71,4	266	4,7	39,6	67,55	0,7	0,25	13,4
Итого за день			13	4,92	10,38	2,28	77,15	466,64	230	71,4	266	4,7	39,6	67,55	0,7	0,25	13,4

8 день

Завтрак

16/1	Огурец свежий	60	0,7	0	3,58	3,58	5,49	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,4	11,37	1,8	0,11	7,19	94,818	52,8	39,2	182	0,7	24,4	25,34	0,24	0,08	0,57
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	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			22,3	14,47	12,36	4,7	66,69	478,99	215	112	406	3,1	61,2	1174	2,49	0,3	9,19
Итого за день			22,3	14,47	12,36	4,7	66,69	478,99	215	112	406	3,1	61,2	1174	2,49	0,3	9,19

9 день
Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,918	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,12	81,9	30,5	61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,73	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	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,1	12,14	18,08	8,74	55,31	483,5	147	66,2	230	3,8	40,9	359,5	4,73	0,15	33,5
Итого за день			21,1	12,14	18,08	8,74	55,31	483,5	147	66,2	230	3,8	40,9	359,5	4,73	0,15	33,5

10 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	185,88	76,6	9,84	73,8	0,7	18,5	34,73	0,8	0,04	0,02
274	Зразы рубленые из свинины	90	12	10,12	18,75	10,59	11,66	268,15	38,3	19,8	128	1,6	32,7	56,62	5,07	0,06	1,87
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,29	99,6	24,3	91	0,8	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,3	13,8	2,8	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			25,8	14,73	27,37	12,67	92,92	742,02	241	74,6	339	6,6	62	117,7	6,41	0,21	14,9
Итого за день			25,8	14,73	27,37	12,67	92,92	742,02	241	74,6	339	6,6	62	117,7	6,41	0,21	14,9