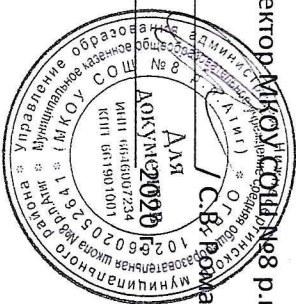


Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 р.п. Атиг

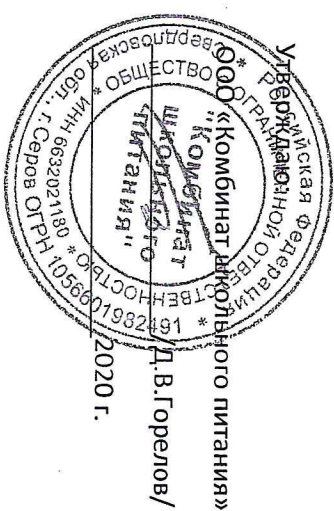
С.В. Романова /



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-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

СанПиН 2.4.5.2409-08

№		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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 день,																		
Завтрак																		
7/8	Тедфтели из мяса свинины в молочном соусе	80/20	6,20	5,71	15,30	0,06	3,67	178,32	25,71	13,78	85,92	0,87	19,2	21,54	0,27	0,21	2,03	
16/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '		14,50	5,74	18,53	0,98	69,83	517,03	69,52	41,01	153,3	2,26	28,2	155,02	2,18	0,29	2,35		
Итого за День		14,50	5,74	18,53	0,98	69,83	517,03	69,52	41,01	153,3	2,26	28,2	155,02	2,18	0,29	2,35		
2 день																		
Завтрак																		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	80	9,67	8,59	16,57	1,3	7,31	217,72	27,2	15,9	100	1	3,2	4,4	0,99	0,29	0,05	
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	
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	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	
Итого за 'Завтрак '		15,23	8,59	19,63	4,76	44,68	423,81	109	46,3	161	2,2	3,2	309,5	2,6	0,34	31,4		
Итого за день		15,23	8,59	19,63	4,76	44,68	423,81	109	46,3	161	2,2	3,2	309,5	2,6	0,34	31,4		

3 день

Завтрак

	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами минтай	80	7,4	7,3	1,4	0,56	1,37	47,947	23,9	10,1	57,6	0,3	4,61	107,2	0,46	0,03	0,09
/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
7/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			12,73	7,84	5,36	1,38	48,81	303,44	63,9	41,7	146	1,7	23,4	197,4	0,89	0,15	44,5
Итого за день			12,73	7,84	5,36	1,38	48,81	303,44	63,9	41,7	146	1,7	23,4	197,4	0,89	0,15	44,5
4 день																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,9	0	2,54	211,23	102	16,9	222	2,5	186	325,2	0,73	0,07	0,21
	Биточки (котлеты) из мяса																
5/9	кур	80	11,87	10,79	9,95	1,3	7,31	166,96	32	12,7	101	1	36,4	47,02	1,05	0,05	0,27
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	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
Итого за 'Завтрак'			28,52	26,31	26,06	1,52	33,66	483,16	134	29,6	323	3,5	223	372,2	1,78	0,12	0,48
Итого за день			28,52	26,31	26,06	1,52	33,66	483,16	134	29,6	323	3,5	223	372,2	1,78	0,12	0,48

5 день

Завтрак

	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	29,39	178,91	71,7	23,3	94,7	0,4	26,3	29,25	0,17	0,04	0,29
0	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	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
Итого за 'Завтрак'			5,88	1,63	4,95	0,52	50,17	273,84	71,8	23,3	94,7	0,4	26,3	29,25	0,17	0,04	0,29
Итого за день			5,88	1,63	4,95	0,52	50,17	273,84	71,8	23,3	94,7	0,4	26,3	29,25	0,17	0,04	0,29
6 день																	
Завтрак																	
59/8	Колбасные изделия	80	8,42	8,42	13,68	0	0,16	157,42	25,6	12,6	94,6	1,1	0	0	0,32	0,11	0
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
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,15	0,53	0,01	0,66	8,2541	6,31	0,76	4,78	0	3,5	3,9	0,02	0	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	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
Итого за 'Завтрак'			15,25	8,6	18,28	1,41	44,52	412,88	42,9	83,3	203	3,6	18,5	21,51	0,67	0,25	0,03
Итого за день			15,25	8,6	18,28	1,41	44,52	412,88	42,9	83,3	203	3,6	18,5	21,51	0,67	0,25	0,03

7 день

Завтрак

Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	19,51	11,52	1,21	15,85	251,08	171	24,9	222	0,6	67,3	77,04	0,9	0,05	0,28
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак '

Итого за день

8 день

Завтрак

Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,87	10,79	9,95	1,3	7,31	166,96	32	12,7	101	1	36,4	47,02	1,05	0,05	0,27
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
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак '

Итого за день

18,36	10,79	13,06	4,8	54,64	422,84	145	63,1	189	2,7	36,4	468,7	3,76	0,12	31,9
18,36	10,79	13,06	4,8	54,64	422,84	145	63,1	189	2,7	36,4	468,7	3,76	0,12	31,9

9 день

Завтрак

1/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,95	0,99	23,44	160,7	73,8	29,1	109	0,8	16,2	30,98	0,13	0,11	0,31
0	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			7,29	1,77	5,55	1,59	54,02	304,31	89,9	38,1	120	3	16,2	35,98	0,33	0,14	10,3
Итого за день			7,29	1,77	5,55	1,59	54,02	304,31	89,9	38,1	120	3	16,2	35,98	0,33	0,14	10,3
10 день																	
Завтрак																	
2/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	162	0,6	21,7	22,52	0,21	0,07	0,51
13/3	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
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,15	0,53	0,01	0,66	8,2541	6,31	0,76	4,78	0	3,5	3,9	0,02	0	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	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
Итого за 'Завтрак '			18,08	10,29	6,58	1,01	79,88	459,84	63,7	69,1	266	1,4	45,2	48,92	0,56	0,12	0,53
Итого за день			18,08	10,29	6,58	1,01	79,88	459,84	63,7	69,1	266	1,4	45,2	48,92	0,56	0,12	0,53

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022447

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024