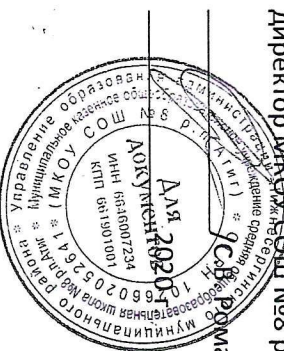


Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 р.п. Атиг

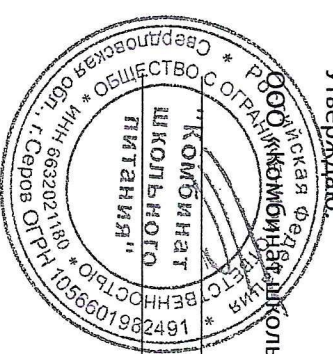
/С.В. Романова /



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/Д.В. Горелов /



2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-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 №8 11 лет и старше

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	В1,мг	С,мг	
1 день																	
Обед																	
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100/20	7,75	7,14	19,12	0,08	4,59	222,91	32,14	17,22	107,4	1,09	24	26,93	0,34	0,26	2,54
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	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	35	2,31	0,00	0,23	0,23	16,35	78,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			21,99	7,30	28,78	6,94	104,99	794,96	121,9	87,1	297,9	4,93	39,3	375,73	5,28	0,49	13,36
Итого за день			21,99	7,30	28,78	6,94	104,99	794,96	121,9	87,1	297,9	4,93	39,3	375,73	5,28	0,49	13,36
2 день																	
Обед																	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40	21,1	47,2	0,9	4,5	210,6	2,4	0,04	10,8
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	34	19,8	126	1,3	4	5,5	1,24	0,36	0,07
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,34	98,3	36,5	73,2	1,3	0	366,1	1,94	0,06	37,6
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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			23,12	10,87	30,05	11,4	73,79	679,87	185	93,9	301	4,9	8,5	582,5	6,07	0,53	48,4
Итого за день			23,12	10,87	30,05	11,4	73,79	679,87	185	93,9	301	4,9	8,5	582,5	6,07	0,53	48,4

3 день

Обед

6/2	Пи из свежей капуста со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами минтай	100	9,25	9,12	1,75	0,71	1,71	59,934	29,8	12,6	72	0,4	5,76	134	0,57	0,04	0,11
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			19,67	9,9	9,91	4,75	74,73	489,26	128	85,9	273	4	32,8	540,1	2,79	0,29	59,2
Итого за день			19,67	9,9	9,91	4,75	74,73	489,26	128	85,9	273	4	32,8	540,1	2,79	0,29	59,2
4 день																	
Обед																	

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,82	67,7	11,3	148	1,7	124	216,8	0,49	0,05	0,14
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			31,72	23,96	29,13	7,71	65,27	664,48	146	69,4	403	5,3	174	586,9	4,74	0,25	7,68
Итого за день			31,72	23,96	29,13	7,71	65,27	664,48	146	69,4	403	5,3	174	586,9	4,74	0,25	7,68

5 день

Обед

31/2	Суп-шоре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,7	77,1	0,7	27,5	339,5	0,28	0,07	6,9
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,55	95,6	31,1	126	0,6	35	39	0,23	0,06	0,39
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9,29	1,24	6,57	6,07	54,52	321,85	49,6	14,5	84,6	0,9	7,72	13,9	3,41	0,1	0,16
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '		22,31	4,51	18,52	7,39	140,74	845,32	228	85,7	343	3,6	70,2	392,8	4,41	0,29	7,45	
Итого за день		22,31	4,51	18,52	7,39	140,74	845,32	228	85,7	343	3,6	70,2	392,8	4,41	0,29	7,45	

6 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
59/8	Колбасные изделия	100	10,53	10,53	17,1	0	0,2	196,78	32	15,8	118	1,4	0	0	0,4	0,14	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,8	84	124	2,9	18	21,13	0,4	0,16	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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '		22,74	10,84	25,94	4,78	70,04	628	103	136	342	6,3	26	336	2,57	0,41	13,6	
Итого за день		22,74	10,84	25,94	4,78	70,04	628	103	136	342	6,3	26	336	2,57	0,41	13,6	

7 день
Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,7	77,1	0,7	27,5	339,5	0,28	0,07	6,9
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,39	14,4	1,52	19,81	313,85	213	31,2	277	0,8	84,1	96,3	1,13	0,06	0,35
-	Молоко сгущенное	35	2,52	2,52	2,98	0	19,43	111,09	107	11,9	76,7	0,1	14,7	16,45	0,07	0,02	0,35
37/10	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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			35,94	28,02	23,09	2,5	92,56	737,83	408	84,3	487	3,2	126	517,7	2,22	0,22	46,6
Итого за день			35,94	28,02	23,09	2,5	92,56	737,83	408	84,3	487	3,2	126	517,7	2,22	0,22	46,6
8 день																	
Обед																	

11/2	Рассольник с крупной и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,34	98,3	36,5	73,2	1,3	0	366,1	1,94	0,06	37,6
6/10	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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '			27,13	13,61	21,99	11,63	89,81	694,8	208	115	355	5,5	49,9	852,9	7,29	0,29	45,4
Итого за день			27,13	13,61	21,99	11,63	89,81	694,8	208	115	355	5,5	49,9	852,9	7,29	0,29	45,4

9 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,3	22,9	59,7	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
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
20	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	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед'			14,77	2,36	10,1	4,82	97,54	564,14	145	87,2	272	5,6	21,6	288,8	2,1	0,34	16,5
Итого за день			14,77	2,36	10,1	4,82	97,54	564,14	145	87,2	272	5,6	21,6	288,8	2,1	0,34	16,5

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,2	36,4	88,3	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,7	43,6	202	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,8	12,2	40,2	120	0,9	24	27	0,4	0,06	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
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед'			30,5	12,83	13,77	7,11	125,72	777,18	125	138	471	5,2	54,6	311,8	3,61	0,44	7,09
Итого за день			30,5	12,83	13,77	7,11	125,72	777,18	125	138	471	5,2	54,6	311,8	3,61	0,44	7,09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022447

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024