

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг



Примерное 10-дневное меню для детей 11 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 № 8 11 лет и ст

СанП: 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день ОБЕД																	
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	29,27	17,28	1,82	23,77	376,62	256,2	37,39	332,3	0,93	100,9	115,56	1,36	0,07	0,42
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'ОБЕД '		44,85	32,15	24,29	3,82	128,86	939,39	432,1	105,3	562,4	6,46	129,3	356,05	2,78	0,32	19,88
	Итого за день		44,85	32,15	24,29	3,82	128,86	939,39	432,1	105,3	562,4	6,46	129,3	356,05	2,78	0,32	19,88
2 день ОБЕД																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83	89,864	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
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
4/9	Плов из мяса кур	220	20,2	16,58	16,36	2,39	39,82	395,27	25,8	38,8	183	1,9	35,4	372,1	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'ОБЕД '		36,2	20,52	29,69	11,73	127,51	955,65	270	126	458	6,4	66,9	757,2	7,55	0,27	9,67
	Итого за день		36,2	20,52	29,69	11,73	127,51	955,65	270	126	458	6,4	66,9	757,2	7,55	0,27	9,67

3 день

ОБЕД

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	9,16	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
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
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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,7	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
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'ОБЕД '			32,2	13,29	18,9	13,06	121,66	816,4	186	177	520	9	49,6	2151	6,65	0,6	20,9
Итого за день			32,2	13,29	18,9	13,06	121,66	816,4	186	177	520	9	49,6	2151	6,65	0,6	20,9

4 день

ОБЕД

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	0	5,96	5,96	7,13	91,564	44,7	14,4	28,1	0,6	0	2,73	2,73	0,03	40,1
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
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
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	11,9	11,28	12,51	0,07	3,79	176,27	12	15,6	125	1,8	13,6	18	0,38	0,04	0,36
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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'ОБЕД '			28,1	11,44	29,41	13,76	101,59	815,34	110	159	414	7,8	36,1	353,3	6,52	0,38	47,7
Итого за день			28,1	11,44	29,41	13,76	101,59	815,34	110	159	414	7,8	36,1	353,3	6,52	0,38	47,7

5 день

ОБЕД

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0	6,13	6,13	10,27	106,23	16,5	22,2	48,3	0,7	0	563,7	2,83	0,06	3,44
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
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
274	Зразы рубленые из куры	100	13,3	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,6	22	143	1,7	36,3	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,983	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'ОБЕД '			29,6	11,4	34,42	22,24	117,05	930,02	127	90,9	342	5,5	51,6	957,9	11,3	0,32	19,1
Итого за день			29,6	11,4	34,42	22,24	117,05	930,02	127	90,9	342	5,5	51,6	957,9	11,3	0,32	19,1

6 день

ОБЕД

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,545	43,5	14,2	30	0,6	0	2,52	2,74	0,03	37,7
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
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,611	6,34	4,38	20,4	0,3	0	0	0,4	0,03	0
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,1	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
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'ОБЕД '			32,8	11,89	37,91	9,87	162,85	1161,8	209	139	460	5,9	55,5	479,9	6,59	0,64	45
Итого за день			32,8	11,89	37,91	9,87	162,85	1161,8	209	139	460	5,9	55,5	479,9	6,59	0,64	45

7 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
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	15,7	1,43	5,95	0,06	5,49	138,56	54,2	6,73	42,7	0,1	10	18,5	0,09	0,02	0,09
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
-	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'ОБЕД '**31 1,6 13,93 4,92 114,28 734,29 143 64,7 208 6 25,3 356 3,13 0,24 26,2****Итого за день****31 1,6 13,93 4,92 114,28 734,29 143 64,7 208 6 25,3 356 3,13 0,24 26,2**

8 день

Обед

16/1	Огурец свежий	100	1,17	0	5,96	5,96	9,16	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
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
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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,7	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
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед '**32,2 13,29 18,9 13,06 121,66 816,4 186 177 520 9 49,6 2151 6,65 0,6 20,9****Итого за день****32,2 13,29 18,9 13,06 121,66 816,4 186 177 520 9 49,6 2151 6,65 0,6 20,9**

9 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83	89,864	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,2	24,7	59,8	0,9	4,5	211,6	2,39	0,08	10,5
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,8	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
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,2	13,61	28,13	17,77	105,15	828,11	246	133	385	6,9	49,9	743,8	9,93	0,3	50,6
Итого за день			30,2	13,61	28,13	17,77	105,15	828,11	246	133	385	6,9	49,9	743,8	9,93	0,3	50,6

10 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
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05	91,9	11,8	88,6	0,8	22,1	41,67	0,96	0,05	0,03
274	Зразы рубленые из свинины	100	13,3	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,6	22	143	1,7	36,3	62,92	5,63	0,07	2,07
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
-	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			30,6	13,77	33,09	19,1	119,29	930,09	209	85	355	7,8	63	321,8	9,81	0,28	25,4
Итого за день			30,6	13,77	33,09	19,1	119,29	930,09	209	85	355	7,8	63	321,8	9,81	0,28	25,4