

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т Атиг

/ С.В. Романова /

2024 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/Е.М. Горелова/

2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, 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 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	
№	Наименование блюда	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	ТЭ, мкг	В1, мг	C, мг
1 день																	
Завтрак																	
28/3	Икра из кабачков	60	3,06	0,00	0,18	0,18	40,57	152,12	94,08	61,74	85,85	1,88	0	349,8	3,3	0,06	2,35
6/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	
9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			25,83	9,70	22,52	2,99	140,94	844,00	173,11	115,64	298,63	5,20	12,60	476,77	6,49	0,51	2,70
Итого за день			25,83	9,70	22,52	2,99	140,94	844,00	173,11	115,64	298,63	5,20	12,60	476,77	6,49	0,51	2,70
2 день																	
Завтрак																	
9	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	28,57	36,82	178,80	1,97	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			25,06	16,28	20,88	10,76	91,38	653,32	100,42	85,65	276,01	6,50	25,04	520,50	6,86	0,23	23,82
Итого за день			25,06	16,28	20,88	10,76	91,38	653,32	100,42	85,65	276,01	6,50	25,04	520,50	6,86	0,23	23,82

3 день

Завтрак

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
7/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
2/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105,02	11,97	75,33	0,11	18,00	19,80	0,00	0,03	0,47
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		11,88	5,72	27,98	4,65	63,19	553,59	239,83	59,48	250,96	1,95	122,24	230,28	2,60	0,17	14,82
	Итого за день		11,88	5,72	27,98	4,65	63,19	553,59	239,83	59,48	250,96	1,95	122,24	230,28	2,60	0,17	14,82

4 день

Завтрак

9/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
2/8	Гуляш из мяса свинины	45/45	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27	0,41
7/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		24,80	9,86	35,59	2,69	88,55	768,14	39,72	146,61	331,11	6,25	35,30	44,19	1,19	0,54	0,41
	Итого за день		24,80	9,86	35,59	2,69	88,55	768,14	39,72	146,61	331,11	6,25	35,30	44,19	1,19	0,54	0,41

Завтрак

Салат из

автрак

Anna Maria

7 день

Завтрак

2/3	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
2/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
2/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105,02	11,97	75,33	0,11	18,00	19,80	0,00	0,03	0,47
1/13	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
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		27,31	19,74	14,18	1,18	63,29	499,47	414,05	110,27	520,57	3,22	103,16	123,99	0,83	0,30	12,51
	Итого за день		27,31	19,74	14,18	1,18	63,29	499,47	414,05	110,27	520,57	3,22	103,16	123,99	0,83	0,30	12,51

8 день

Завтрак

5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,40	122,00	1,49	0,08	0,46
	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
1/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		40,76	33,87	21,58	2,70	87,46	712,69	353,78	57,92	443,28	1,90	114,80	131,70	1,82	0,13	1,44
	Итого за день		40,76	33,87	21,58	2,70	87,46	712,69	353,78	57,92	443,28	1,90	114,80	131,70	1,82	0,13	1,44

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная выпек с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
12/10	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,82	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		9,06	2,17	7,30	1,39	82,20	439,26	121,07	51,63	171,25	4,10	35,00	45,45	0,76	0,14	12,89
	Итого за день		9,06	2,17	7,30	1,39	82,20	439,26	121,07	51,63	171,25	4,10	35,00	45,45	0,76	0,14	12,89
	10 день																
	Завтрак																

10/4	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
12/10	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,59	15,63	125,15	1,43	41,72	124,9	1,49	0,04	0,28
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15,00	17,61	0,33	0,13	0,00
	Паштот из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1,00	0,20	0,00	58,59	0,23	0,01	35,10
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		28,97	17,75	19,75	3,43	76,21	610,67	77,43	107,80	276,46	5,36	56,72	281,10	2,75	0,26	50,08
	Итого за день		28,97	17,75	19,75	3,43	76,21	610,67	77,43	107,80	276,46	5,36	56,72	281,10	2,75	0,26	50,08