

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг

С.В. Романова /

2024г.

Утверждаю:

ООО «Коминат» «Школьного питания»

Е.М. Горелова /

2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 12 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 12 лет и ст

СанПИН 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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1 день																
Обед																
31/2	250	3,21	1,10	4,96	0,24	12,24	111,11	70,60	23,65	77,10	0,73	27,50	339,53	0,28	0,07	6,90
40/2	40	3,43	0,00	0,34	0,38	22,63	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,53	0,04	0,00
46/3	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
5/9	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	33,97	19,81	125,56	1,28	4,00	5,50	1,24	0,36	0,07
6/10	180	0,92	0,00	0,05	0,05	17,78	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
	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
	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
<b>Итого за 'ОБЕД'</b>		<b>32,62</b>	<b>11,88</b>	<b>30,50</b>	<b>3,97</b>	<b>144,10</b>	<b>1002,01</b>	<b>170,19</b>	<b>94,81</b>	<b>365,70</b>	<b>5,50</b>	<b>42,30</b>	<b>470,62</b>	<b>4,56</b>	<b>0,64</b>	<b>7,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>32,62</b>	<b>11,88</b>	<b>30,50</b>	<b>3,97</b>	<b>144,10</b>	<b>1002,01</b>	<b>170,19</b>	<b>94,81</b>	<b>365,70</b>	<b>5,50</b>	<b>42,30</b>	<b>470,62</b>	<b>4,56</b>	<b>0,64</b>	<b>7,26</b>
2 день																
Обед																
	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
/2	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
/9	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,6	0,14	6,54
/10	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
	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
	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	150	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
<b>Итого за 'ОБЕД'</b>		<b>33,46</b>	<b>20,93</b>	<b>29,62</b>	<b>16,36</b>	<b>112,25</b>	<b>856,26</b>	<b>163,57</b>	<b>129,96</b>	<b>413,69</b>	<b>8,72</b>	<b>36,49</b>	<b>944,07</b>	<b>9,88</b>	<b>0,34</b>	<b>42,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>33,46</b>	<b>20,93</b>	<b>29,62</b>	<b>16,36</b>	<b>112,25</b>	<b>856,26</b>	<b>163,57</b>	<b>129,96</b>	<b>413,69</b>	<b>8,72</b>	<b>36,49</b>	<b>944,07</b>	<b>9,88</b>	<b>0,34</b>	<b>42,72</b>



3 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	4,79	76,75	14,7	18,53	24,44	0,84	0	125,02	3,3	0,06	23,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	9,64	10,12	34,53	279,15	30,40	42,97	153,16	2,31	27,80	223,22	0,95	0,15	11,22
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	18,18	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	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	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'ОБЕД'</b>		<b>27,99</b>	<b>9,64</b>	<b>23,63</b>	<b>14,47</b>	<b>823,81</b>	<b>106,62</b>	<b>125,28</b>	<b>345,49</b>	<b>9,38</b>	<b>28,98</b>	<b>633,73</b>	<b>7,87</b>	<b>0,53</b>	<b>43,60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>27,99</b>	<b>9,64</b>	<b>23,63</b>	<b>14,47</b>	<b>823,81</b>	<b>106,62</b>	<b>125,28</b>	<b>345,49</b>	<b>9,38</b>	<b>28,98</b>	<b>633,73</b>	<b>7,87</b>	<b>0,53</b>	<b>43,60</b>

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	18,76	131,12	24,37	25,80	72,80	0,96	4,50	311,00	2,46	0,08	7,21
19/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	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	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'ОБЕД'</b>		<b>31,48</b>	<b>11,09</b>	<b>45,62</b>	<b>8,74</b>	<b>1021,06</b>	<b>76,51</b>	<b>207,56</b>	<b>484,31</b>	<b>8,95</b>	<b>45,50</b>	<b>362,39</b>	<b>4,08</b>	<b>0,72</b>	<b>7,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,48</b>	<b>11,09</b>	<b>45,62</b>	<b>8,74</b>	<b>1021,06</b>	<b>76,51</b>	<b>207,56</b>	<b>484,31</b>	<b>8,95</b>	<b>45,50</b>	<b>362,39</b>	<b>4,08</b>	<b>0,72</b>	<b>7,66</b>

5 день  
Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	0,00	5,99	5,99	9,52	93,66	40,53	14,77	27,35	0,72	0	102,78	2,76	0,03	34,74
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1,00	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	98,27	36,54	73,23	1,34	0,00	366,12	1,94	0,06	37,56
274	Зразы рубленые из кури	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,60	22,00	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	24,98	0,07	0,00	0,00	0,01	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'ОБЕД'</b>		<b>28,79</b>	<b>11,24</b>	<b>33,56</b>	<b>24,97</b>	<b>112,47</b>	<b>877,01</b>	<b>213,76</b>	<b>115,04</b>	<b>366,23</b>	<b>6,35</b>	<b>36,34</b>	<b>774,32</b>	<b>12,13</b>	<b>0,33</b>	<b>80,49</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,79</b>	<b>11,24</b>	<b>33,56</b>	<b>24,97</b>	<b>112,47</b>	<b>877,01</b>	<b>213,76</b>	<b>115,04</b>	<b>366,23</b>	<b>6,35</b>	<b>36,34</b>	<b>774,32</b>	<b>12,13</b>	<b>0,33</b>	<b>80,49</b>

6 день  
Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
4/6/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	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
4/1/3	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	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'ОБЕД'</b>		<b>35,67</b>	<b>18,91</b>	<b>25,63</b>	<b>6,08</b>	<b>115,77</b>	<b>838,22</b>	<b>307,45</b>	<b>74,37</b>	<b>402,44</b>	<b>4,56</b>	<b>103,94</b>	<b>439,91</b>	<b>4,29</b>	<b>0,26</b>	<b>14,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,67</b>	<b>18,91</b>	<b>25,63</b>	<b>6,08</b>	<b>115,77</b>	<b>838,22</b>	<b>307,45</b>	<b>74,37</b>	<b>402,44</b>	<b>4,56</b>	<b>103,94</b>	<b>439,91</b>	<b>4,29</b>	<b>0,26</b>	<b>14,03</b>



7 день

Обед

		100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2/2	Огурец свежий	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,50	210,55	2,40	0,04	10,81
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,18	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
4/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0,00	0,00	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>39,71</b>	<b>25,25</b>	<b>24,77</b>	<b>6,93</b>	<b>106,00</b>	<b>829,89</b>	<b>640,67</b>	<b>165,69</b>	<b>740,68</b>	<b>8,05</b>	<b>148,63</b>	<b>386,26</b>	<b>3,89</b>	<b>0,40</b>	<b>31,71</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,71</b>	<b>25,25</b>	<b>24,77</b>	<b>6,93</b>	<b>106,00</b>	<b>829,89</b>	<b>640,67</b>	<b>165,69</b>	<b>740,68</b>	<b>8,05</b>	<b>148,63</b>	<b>386,26</b>	<b>3,89</b>	<b>0,40</b>	<b>31,71</b>

8 день

Обед

29/2	Сул-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,20	26,14	88,12	0,79	20,00	224,35	0,17	0,10	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	40	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
8/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	40,54	24,00	2,53	33,58	523,14	353,82	51,45	458,60	1,26	133,00	152,50	1,86	0,10	0,58
	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
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,50	0,90	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,70
	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>56,18</b>	<b>43,42</b>	<b>30,50</b>	<b>4,03</b>	<b>126,42</b>	<b>1025,06</b>	<b>509,72</b>	<b>108,07</b>	<b>674,98</b>	<b>4,04</b>	<b>161,40</b>	<b>386,74</b>	<b>3,04</b>	<b>0,31</b>	<b>7,54</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,18</b>	<b>43,42</b>	<b>30,50</b>	<b>4,03</b>	<b>126,42</b>	<b>1025,06</b>	<b>509,72</b>	<b>108,07</b>	<b>674,98</b>	<b>4,04</b>	<b>161,40</b>	<b>386,74</b>	<b>3,04</b>	<b>0,31</b>	<b>7,54</b>

9 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
46/А	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,40	5,61	0,72	33,34	223,05	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/1	Гуляш из курицы	100	12,60	12,05	14,18	3,24	3,57	191,87	13,73	15,00	106,61	1,15	27,80	63,14	1,82	0,04	1,67
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	17,78	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,67</b>	<b>14,45</b>	<b>26,70</b>	<b>10,87</b>	<b>131,08</b>	<b>930,37</b>	<b>200,98</b>	<b>111,25</b>	<b>384,92</b>	<b>8,95</b>	<b>49,94</b>	<b>468,68</b>	<b>7,01</b>	<b>0,45</b>	<b>20,14</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,67</b>	<b>14,45</b>	<b>26,70</b>	<b>10,87</b>	<b>131,08</b>	<b>930,37</b>	<b>200,98</b>	<b>111,25</b>	<b>384,92</b>	<b>8,95</b>	<b>49,94</b>	<b>468,68</b>	<b>7,01</b>	<b>0,45</b>	<b>20,14</b>

10 день

Обед

	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,68	28,59	24,59	59,23	0,92	4,50	211,60	2,39	0,08	10,51
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,10	2,90	18,00	21,13	0,40	0,16	0,00
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
2/1/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>35,75</b>	<b>19,86</b>	<b>27,83</b>	<b>9,44</b>	<b>101,88</b>	<b>818,83</b>	<b>122,30</b>	<b>164,33</b>	<b>411,07</b>	<b>7,88</b>	<b>68,85</b>	<b>504,91</b>	<b>5,71</b>	<b>0,41</b>	<b>35,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,75</b>	<b>19,86</b>	<b>27,83</b>	<b>9,44</b>	<b>101,88</b>	<b>818,83</b>	<b>122,30</b>	<b>164,33</b>	<b>411,07</b>	<b>7,88</b>	<b>68,85</b>	<b>504,91</b>	<b>5,71</b>	<b>0,41</b>	<b>35,33</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025