

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

| №       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Белки, г |                | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |         |        |        |       |
|---------|--------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|--------|--------|------|----------|---------|--------|--------|-------|
|         |                                      |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | A, мкг   | РЭ, мкг | ТЭ, мг | B1, мг | C, мг |
|         |                                      |           |          |                |         |              |                  |             |                           |        |        |      |          |         |        |        |       |
| 1 день  |                                      |           |          |                |         |              |                  |             |                           |        |        |      |          |         |        |        |       |
| Завтрак |                                      |           |          |                |         |              |                  |             |                           |        |        |      |          |         |        |        |       |
| 8/3     | 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<br>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   | 0,00  |
| 9       | Биточки (котлеты) из мяса<br>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  |
| 10      | 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  |
|         | 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   | 12,50 |
|         | 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

анча пше

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<br>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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152  
Владелец Романова Светлана Валерьевна  
Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025