

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т Атиг

А.А. Мамашева



Утверждаю:

ООО «Учебно-методический центр по питанию»

И.А. Горелова

2025 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-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1 день																				
Завтрак																				
46/3	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	0,00			
5/9	Быточки (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			
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	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			
Итого за 'Завтрак '			22,87	9,70	22,35	2,82	102,69	700,64	82,16	55,89	215,50	3,39	12,60	138,63	3,30	0,45	0,38			
2 день																				
Завтрак																				
3/9	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			
6/10	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	12,50			
Итого за 'Завтрак '			24,59	16,28	20,82	10,70	89,32	643,96	86,90	77,42	251,31	6,15	25,04	514,50	6,80	0,21	17,94			
Итого за день			24,59	16,28	20,82	10,70	89,32	643,96	86,90	77,42	251,31	6,15	25,04	514,50	6,80	0,21	17,94			

3 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
17/4	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
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	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'		530,00	11,99	6,00	28,22	4,53	68,99	575,70	257,34	70,25	274,49	1,84	124,24	1261,47	2,42	0,17	3,75
Итого за день			11,99	6,00	28,22	4,53	68,99	575,70	257,34	70,25	274,49	1,84	124,24	1261,47	2,42	0,17	3,75

4 день

Завтрак

39/3	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
12/8	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
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	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'		520	24,81	9,86	35,59	2,69	89,57	771,92	39,75	146,61	331,11	6,25	35,30	44,19	1,19	0,54	0,41
Итого за день			24,81	9,86	35,59	2,69	89,57	771,92	39,75	146,61	331,11	6,25	35,30	44,19	1,19	0,54	0,41

5 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
11/3	Капусты тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,10	0,00	305,10	1,62	0,05	31,30
27/4	Зразы рубленые из кури	90	12,00	10,12	18,75	10,59	11,66	268,15	38,34	19,80	128,48	1,55	32,70	56,62	5,07	0,06	1,87
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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 '		550,00	19,72	10,12	25,62	17,85	62,06	558,49	150,13	70,23	239,83	3,78	32,70	555,27	8,64	0,17	53,49
Итого за день			19,72	10,12	25,62	17,85	62,06	558,49	150,13	70,23	239,83	3,78	32,70	555,27	8,64	0,17	53,49

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14	0,42
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	35,70	0,06	0,00	0,11
-	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	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак '		500,00	19,03	9,15	14,44	2,03	82,06	544,73	373,82	72,12	358,88	2,27	73,10	99,25	0,58	0,22	1,05
Итого за день			19,03	9,15	14,44	2,03	82,06	544,73	373,82	72,12	358,88	2,27	73,10	99,25	0,58	0,22	1,05

7 день

Завтрак

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
3/3	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
12/7	Виточки (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
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
4/13	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 '		570,00	27,33	20,02	14,48	1,12	64,58	507,66	425,72	111,60	518,35	3,24	105,16	123,19	0,83	0,29	9,62
Итого за день			27,33	20,02	14,48	1,12	64,58	507,66	425,72	111,60	518,35	3,24	105,16	123,19	0,83	0,29	9,62

8 день

Завтрак

8/5	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
29/10	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 '		500,00	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026