



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

МБОУ СОШ №19 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№		Вес блю д а	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	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/8	Печень в молочном соусе	90	12,58	12,21	6,82	2,75	4,66	130,09	54,26	17,04	230,1	4,31	5113,5	5225,1	1,96	0,16	7,27
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	22,74	122,63	8,32	4,86	26,81	0,49	6	11,25	0,54	0,04	0
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	0,81	0,08	0,84	0,06	5,38	29,63	18,3	9,4	19,93	0,59	4,31	8,76	0,08	0,01	1,9
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			21,47	12,39	17,88	4,23	75,65	540,74	111,6	54,89	339,1	8,82	5163,8	5295,5	3,3	0,3	19,88
Итого за день			21,47	12,39	17,88	4,23	75,65	540,74	111,6	54,89	339,1	8,82	5163,8	5295,5	3,3	0,3	19,88

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,13	94,5	18,7	129	0,4	33,38	429	1,02	0,03	0,26
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3037	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,97	13,74	16,81	3,19	66,22	493,9	224	61	297	1,5	59,18	475	1,21	0,18	0,78
Итого за день			19,97	13,74	16,81	3,19	66,22	493,9	224	61	297	1,5	59,18	475	1,21	0,18	0,78

3 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0	2,82	3,21	15,71	92,998	80	30,6	60,1	1,1	0	335,1	1,58	0,05	31,2
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,477	1,83	0,5	0,9	0	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			21,04	12,14	15	5,65	66,8	473,16	144	68,4	233	5,6	40,9	393,4	3,39	0,19	42,2
Итого за день			21,04	12,14	15	5,65	66,8	473,16	144	68,4	233	5,6	40,9	393,4	3,39	0,19	42,2

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,8	31	126	0,5	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,82	67,7	11,3	148	1,7	124,2	216,8	0,49	0,05	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			21,7	15,08	20,38	1,05	77,26	574,56	277	68,3	397	3,5	177,2	275,9	1,13	0,19	1
Итого за день			21,7	15,08	20,38	1,05	77,26	574,56	277	68,3	397	3,5	177,2	275,9	1,13	0,19	1

5 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,92	39,5	22,8	156	0,6	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,1	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,318	4,51	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
Итого за 'Завтрак'			24,42	14,87	12,07	3,75	82,06	520,53	100	80,8	328	3,5	56,66	159,3	3,08	0,37	51,2
Итого за день			24,42	14,87	12,07	3,75	82,06	520,53	100	80,8	328	3,5	56,66	159,3	3,08	0,37	51,2

6 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,08	31,4	19,3	117	1,2	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
11/3	Капуста тушеная	160	3,73	0	3,04	3,46	18,51	107,86	85,2	32,4	64,7	1,2	0	325,4	1,72	0,05	33,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			20,35	9,67	22,88	5,88	87,99	624,29	157	82,7	254	8,6	3,6	335,7	3,67	0,49	47,5

Итого за день

20,35

9,67

22,88

5,88

87,99

624,29

157

82,7

254

8,6

3,6

335,7

3,67

0,49

47,5

7 день

Завтрак

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,53	43,5	8,83	82,1	0,3	13,95	22,36	1,34	0,06	0,17
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
1/1	Кукуруза консервированная	60	1,41	0,00	2,64	2,64	8,82	64,22	0	0	0,05	0	0	0	1,06	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,92	8,88	12,53	5,26	99,89	588,57	64,3	56,4	229	2,2	33,95	45,16	3,15	0,16	0,17
Итого за день			19,92	8,88	12,53	5,26	99,89	588,57	64,3	56,4	229	2,2	33,95	45,16	3,15	0,16	0,17

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1	115	27,2	183	0,7	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
8/5	Запеканка (сырники) из творога	50	8,45	8,13	4,8	0,51	6,71	104,62	70,8	10,4	92,2	0,3	28,03	32,1	0,38	0,02	0,12
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,6	24,3	91	0,8	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
-	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3037	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			20,43	13,81	14,14	1,76	81,69	526,23	316	65,3	388	1,8	62,23	92,31	1,05	0,16	1,1
Итого за день			20,43	13,81	14,14	1,76	81,69	526,23	316	65,3	388	1,8	62,23	92,31	1,05	0,16	1,1

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,87	10,79	9,95	1,27	7,43	166,96	32	12,7	101	1	36,35	47,02	1	0,04	0,27
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,1	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
Итого за 'Завтрак'			20,77	11,34	17,96	5,92	82,09	565,12	111	76,7	272	6,8	55,1	73,56	3,43	0,24	10,9

Итого за день 20,77 11,34 17,96 5,92 82,09 565,12 111 76,7 272 6,8 55,1 73,56 3,43 0,24 10,9
10 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82	114	27	123	0,5	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3037	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			9,15	3,08	14,2	0,93	59,63	402,75	117	27	126	0,6	64,24	90,27	0,24	0,07	0,53
Итого за день			9,15	3,08	14,2	0,93	59,63	402,75	117	27	126	0,6	64,24	90,27	0,24	0,07	0,53