

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 9 г. Верхняя Тура

_____/ И.И. Жидетева /



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/ И.А. Горелова /

2024 г.



Примерное 12-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

МБОУ СОШ № 19 11 и ст

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№		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,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/8	Печень в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,18	144,54	60,29	18,93	255,63	4,78	5681,7	5805,7	2,18	0,18	8,08
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	22,74	122,63	7,02	4,78	26,55	0,48	6	11,25	0,54	0,04	0
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,29	0,13	1,35	0,09	8,60	47,40	29,28	15,04	31,89	0,95	6,9	14,02	0,12	0,01	3,04
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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	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
-	Фрукты	200	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11
Итого за 'Завтрак'			23,98	13,72	11,99	4,67	85,11	534,17	126,52	63,25	374,47	9,85	5694,6	5836,8	3,49	0,33	22,82
Итого за день			23,98	13,72	11,99	4,67	85,11	534,17	126,52	63,25	374,47	9,85	5694,6	5836,8	3,49	0,33	22,82
2 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	96,76	38,72	145,36	1,04	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	93,85	18,69	128,87	0,44	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	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Йогурт стакан	125	0,03	0	0,02	0	0	0,3037	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			22,61	13,74	17,24	3,62	83,42	574,3	231,94	74,92	343,52	2,68	59,18	475,3	1,63	0,23	0,78
Итого за день			22,61	13,74	17,24	3,62	83,42	574,3	231,94	74,92	343,52	2,68	59,18	475,3	1,63	0,23	0,78
3 день																	
Завтрак																	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0	3,39	3,85	18,85	111,6	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,1	1,9	0,06	37,46

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	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	125	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114	16,8	9,45	11,55	2,31	0	5,25	0,21	0,03	10,5
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			24,51	13,48	17,01	6,66	80,31	556,8	168,56	81,25	274	6,42	45,44	466,6	3,99	0,22	48,99
Итого за день			24,51	13,48	17,01	6,66	80,31	556,8	168,56	81,25	274	6,42	45,44	466,6	3,99	0,22	48,99

4 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,39	11,66	0	1,86	154,9	74,47	12,4	162,86	1,84	136,62	238,5	0,53	0,05	0,16
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	104,89	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			24,64	16,66	23,09	1,23	92,23	670,67	307,12	77,2	442,96	3,78	198,37	307,3	1,24	0,2	1,11
Итого за день			24,64	16,66	23,09	1,23	92,23	670,67	307,12	77,2	442,96	3,78	198,37	307,3	1,24	0,2	1,11

5 день
Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,24	43,83	25,38	173,16	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
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	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
Итого за 'Завтрак'			28,62	16,56	15,09	5,57	96,44	618,44	119,19	97,62	386,71	4,07	64,63	188,6	4,01	0,46	56,28
Итого за день			28,62	16,56	15,09	5,57	96,44	618,44	119,19	97,62	386,71	4,07	64,63	188,6	4,01	0,46	56,28

6 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,16	141,89	47,73	161,99	1,12	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	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	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Итого за 'Завтрак'			16,43	9,09	21,35	1,28	69,14	529,14	354,93	72,83	332,39	2,46	112,3	149,4	0,85	0,15	0,8
Итого за день			16,43	9,09	21,35	1,28	69,14	529,14	354,93	72,83	332,39	2,46	112,3	149,4	0,85	0,15	0,8

7 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,1	1,94	0,06	37,56
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	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	120	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114	16,8	9,45	11,55	2,31	0	5,25	0,21	0,03	10,5
Итого за 'Завтрак'			22,75	10,74	25,42	6,56	96,77	691,05	171,97	89,34	275,15	8,95	4	377,2	4,02	0,53	52,13
Итого за день			22,75	10,74	25,42	6,56	96,77	691,05	171,97	89,34	275,15	8,95	4	377,2	4,02	0,53	52,13

8 день

Завтрак

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	110	11,78	10,8	6,2	1,65	11,03	146,1	53,19	10,79	100,32	0,42	17,05	27,33	1,64	0,08	0,2
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	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	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
1/1	Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,66	10,84	15,49	7,39	112,47	680,34	73,99	58,35	247,54	2,32	37,05	50,13	4,15	0,18	0,2
Итого за день			23,66	10,84	15,49	7,39	112,47	680,34	73,99	58,35	247,54	2,32	37,05	50,13	4,15	0,18	0,2

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1	115,21	27,24	183,37	0,73	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	70,75	10,36	92,23	0,25	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	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	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'			21,17	13,89	21,46	1,83	86,51	614,68	318,63	65,27	391,49	1,83	102,23	137,3	1,15	0,16	1,1
Итого за день			21,17	13,89	21,46	1,83	86,51	614,68	318,63	65,27	391,49	1,83	102,23	137,3	1,15	0,16	1,1

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
Итого за 'Завтрак'			25,56	14,13	23,63	8,80	96,66	691,72	139,29	93,63	329,77	7,77	67,94	91,12	4,82	0,28	12,81
Итого за день			21,92	10,86	25,09	2,98	92,28	677,11	111,23	96,94	310,35	7,41	26,3	168,6	2,7	0,62	35,1

11 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	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	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Йогурт стакан	125	0,03	0	0,02	0	0	0,3037	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			11,05	3,83	16,06	1,28	69,37	461,69	155,78	47,83	204,61	1,84	70,3	101,9	0,7	0,14	0,66
Итого за день			11,05	3,83	16,06	1,28	69,37	461,69	155,78	47,83	204,61	1,84	70,3	101,9	0,7	0,14	0,66

12 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
Итого за 'Завтрак'			25,35	13,28	11,23	5,57	96,44	570,55	136,12	115,9	415,93	4,22	49,63	173,6	3,11	0,4	55,98
Итого за день			25,35	13,28	11,23	5,57	96,44	570,55	136,12	115,9	415,93	4,22	49,63	173,6	3,11	0,4	55,98