

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

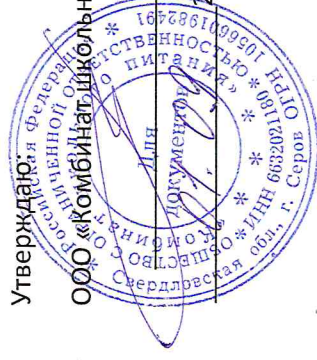
_____/И.И. Жиделева /



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/И.А. Горелова/



Примерное 10-дневное меню для детей 7-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный 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 блюда	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 день																	
Завтрак																	
11/8	90	12,58	12,21	6,82	2,75	4,66	130,09	54,26	17,04	230,07	4,31	5113,5	5225,11	1,96	0,16	7,27	
46/3	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0	
29/10	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	
-	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	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	
-	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'		580,00	22,35	12,24	10,78	4,39	81,51	506,37	93,12	47,81	329,20	8,45	5122,50	5247,38	3,39	0,30	17,97
Итого за день		22,35	12,24	10,78	4,39	81,51	506,37	93,12	47,81	329,20	8,45	5122,50	5247,38	3,39	0,30	17,97	
2 день																	
Завтрак																	
11/4	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,262	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42	
13/5	80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,126	94,49	18,73	129	0,44	33,38	429,02	1,02	0,03	0,26	
-	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	
-	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27/10	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,2975	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		500	19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,60	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475,02	1,21	0,18	0,78
Итого за день		19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,60	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475,02	1,21	0,18	0,78	
3 день																	
Завтрак																	
5/9	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,826	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3	
12/3	170	3,65	0,00	3,20	3,64	17,80	105,40	90,64	34,65	68,16	1,23	0	379,74	1,79	0,05	35,38	
29/10	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,4773	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7	
-	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	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'		500	21,07	12,14	14,97	5,68	57,3	436,884	138,93	63,48	230,03	3,53	40,9	433,03	3,4	0,16	36,38
Итого за день		21,07	12,14	14,97	5,68	57,3	436,884	138,93	63,48	230,03	3,53	40,9	433,03	3,4	0,16	36,38	

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,546	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	90	8,79	9,36	12,75	0,00	1,59	156,01	63,26	10,22	134,82	1,53	123,86	217,76	0,49	0,04	0,13
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,0097	104,89	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	18,78	14,09	22,18	0,69	64,65	531,733	261,96	53,17	336,05	2,17	176,86	276,56	0,72	0,13	0,99
	Итого за день	18,78	14,09	22,18	0,69	64,65	531,733	261,96	53,17	336,05	2,17	176,86	276,56	0,72	0,13	0,99	0,99

5 день

Завтрак

-	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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,916	39,45	22,84	155,84	0,57	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	132,586	33,96	30,35	86,82	1,12	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	74,3178	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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'	560,00	22,60	14,87	9,6	1,28	75,36	470,00	88,42	68,43	291,18	3,09	56,66	129,29	1,9	0,31	45,29
	Итого за день	22,60	14,87	9,6	1,28	75,36	470,00	88,42	68,43	291,18	3,09	56,66	129,29	1,9	0,31	45,29	45,29

6 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,084	31,35	19,25	116,52	1,22	3,6	4,95	1,12	0,33	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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
	Итого за 'Завтрак'	500	21,52	9,7	22,42	2,69	91,99	651,688	66,38	48,52	217,75	5,92	12,6	22,13	2,54	0,46	4,06
	Итого за день	21,52	9,7	22,42	2,69	91,99	651,688	66,38	48,52	217,75	5,92	12,6	22,13	2,54	0,46	4,06	4,06

7 день

Завтрак

19/7	Тфтели рыбные с рисом в соусе	90	9,64	8,84	5,07	1,35	9,02	119,533	43,52	8,83	82,08	0,34	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	10,17	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	17,2975	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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
-	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
Итого за 'Завтрак'		540	19,16	8,88	10,01	2,74	94,13	539,592	72,55	68,15	244,51	2,77	33,95	124,96	2,51	0,2	14,87
Итого за день		19,16	8,88	10,01	2,74	94,13	539,592	72,55	68,15	244,51	2,77	33,95	124,96	2,51	0,2	14,87	0,2

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105	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	104,616	70,75	10,36	92,23	0,25	28,03	32,1	0,38	0,02	0,12
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,291	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Итого за 'Завтрак'		500	22,44	14,53	15,21	2,01	95,58	596,338	353,93	78,07	441,98	2,61	66,43	97,21	1,35	0,2	1,21
Итого за день		22,44	14,53	15,21	2,01	95,58	596,338	353,93	78,07	441,98	2,61	66,43	97,21	1,35	0,2	1,21	0,2

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586	33,96	30,35	86,82	1,12	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	67,1703	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
-	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'		600	21,42	12,69	15,62	2,53	77,61	532,08	94,42	66,68	261,79	6,18	59,65	78,25	1,97	0,25	9,75
Итого за день		21,42	12,69	15,62	2,53	77,61	532,076	94,42	66,68	261,79	6,18	59,65	78,25	1,97	0,25	9,75	9,75

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,825	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
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
-	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
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,2195	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		500	15,7	8,34	19,73	1,16	67,98	511,245	323,74	47,39	277,97	1,46	106,24	138,07	0,6	0,12	0,53
Итого за день		15,7	8,34	19,73	1,16	67,98	511,245	323,74	47,39	277,97	1,46	106,24	138,07	0,6	0,12	0,53	0,53