

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 11 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 блода	Белки, г		Жиры, г		Углеро- 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		100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,18	144,54	60,29	18,93	255,63	4,78	5681,67	5805,68	2,18	0,18	8,08
46/3		180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	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
-			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'			24,85	13,61	12,17	4,88	90,01	562,48	102,86	52,04	363,82	9,28	5692,47	5831,82	3,79	0,34	19,78
Итого за день			24,85	13,61	12,17	4,88	90,01	562,48	102,86	52,04	363,82	9,28	5692,47	5831,82	3,79	0,34	19,78
2 день																	
Завтрак																	
11/4		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		80	10,63	10,66	9,12	1,65	9,59	163,13	93,85	18,69	128,87	0,44	33,38	429,02	1,02	0,03	0,26
-		25	1,80	1,80	2,13	0,00	13,88	79,35	76,75	8,5	54,75	0,05	10,5	11,75	0,05	0,02	0,25
-		40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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
27/10		200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,67	14,82	18,49	3,61	92,25	623,53	278,01	80,01	376,38	2,71	65,48	482,37	1,66	0,24	0,93
Итого за день			23,67	14,82	18,49	3,61	92,25	623,53	278,01	80,01	376,38	2,71	65,48	482,37	1,66	0,24	0,93
3 день																	
Завтрак																	
5/9		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		180	3,87	0	3,39	3,85	18,85	111,6	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
29/10		200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-		40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-		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'			24,10	13,48	16,59	6,24	68,64	507,73	151,96	71,85	262,56	4,11	45,44	461,36	3,78	0,19	38,57
Итого за день			24,10	13,48	16,59	6,24	68,64	507,73	151,96	71,85	262,56	4,11	45,44	461,36	3,78	0,19	38,57

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	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,77	10,40	14,16	0,00	1,76	173,34	70,29	11,36	149,8	1,69	137,62	241,96	0,54	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	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'		22,40	15,13	24,01	1,11	82,02	629,47	279,49	68,41	398,43	3,50	190,62	301,06	1,19	0,19	1,00
	Итого за день		22,40	15,13	24,01	1,11	82,02	629,47	279,49	68,41	398,43	3,50	190,62	301,06	1,19	0,19	1,00

5 день

Завтрак

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
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
	Итого за 'Завтрак'		26,36	16,56	11,08	1,56	88,70	549,85	122,13	90,76	367,03	3,97	64,63	148,61	2,15	0,38	56,28
	Итого за день		26,36	16,56	11,08	1,56	88,70	549,85	122,13	90,76	367,03	3,97	64,63	148,61	2,15	0,38	56,28

6 день

Завтрак

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
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	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
-	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'			24,49	10,78	25,14	3,05	104,69	739,32	71,97	52,1	238,66	6,2	14,8	26,05	2,83	0,51	4,07
Итого за день			24,49	10,78	25,14	3,05	104,69	739,32	71,97	52,1	238,66	6,2	14,8	26,05	2,83	0,51	4,07

7 день

Завтрак

Завтрак																	
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	10,71	9,82	5,64	1,50	10,02	132,81	48,35	9,81	91,2	0,38	15,5	24,85	1,49	0,07	0,18
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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
-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
Итого за 'Завтрак'			20,82	9,86	13,48	2,93	91,88	567,75	80,09	71,81	250,38	3,03	44,39	211,43	2,95	0,22	24,68
Итого за день			20,82	9,86	13,48	2,93	91,88	567,75	80,09	71,81	250,38	3,03	44,39	211,43	2,95	0,22	24,68

8 день

Завтрак

Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
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 (вариант 2)	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	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
-	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'			24,59	15,12	16,65	2,26	108,17	665,95	386,23	89,58	503,63	3,18	71,23	106,21	1,65	0,24	1,31
Итого за день			24,59	15,12	16,65	2,26	108,17	665,95	386,23	89,58	503,63	3,18	71,23	106,21	1,65	0,24	1,31

9 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
-	Фрукты		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'			24,18	14,13	17,66	2,83	87,65	601,85	105,21	74,33	291,78	6,53	67,94	89,14	2,08	0,27	10,87
Итого за день			24,18	14,13	17,66	2,83	87,65	601,85	105,21	74,33	291,78	6,53	67,94	89,14	2,08	0,27	10,87

10 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
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	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	19,219	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	3,52	0,00	0,64	0,64	22,24	103,14	18,67	25,07	84,27	2,08	0	0,53	0,75	0,1	0
Итого за 'Завтрак'			19,81	10,41	23,03	1,63	83,79	616,55	413,96	72,55	391,48	2,93	122,8	161,62	1,13	0,2	0,84
Итого за день			19,81	10,41	23,03	1,63	83,79	616,55	413,96	72,55	391,48	2,93	122,8	161,62	1,13	0,2	0,84