Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

_____ / Н.И. Жиделева /

_____ 2025 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____ /И.А. Горелова/

_____ 2025 г.

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		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	230,07	4,31	5113,5	5225,11	1,96	0,16	7,27
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
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
-	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'	**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	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	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	Запеканка (сырники) из творога с морковью	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
-	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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,2975	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	Биточки (котлеты) из мяса кур	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	Капуста тушеная (вариант 2)	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	Чай с лимоном (вариант 2)	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
-	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'	**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**

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**

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**

7 день

Завтрак

19/7	Тефтели 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**

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**

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**

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	
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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075111

Владелец Жиделева Наталья Ивановна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026