

Согласовано
директор МБОУ СОИ с. Андриановичи



Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания»
/Е.М. Горелова/
2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше, 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 с.Андреановичи 11 и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	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																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	270,5	39,19	348,8	0,97	101,1	115,9	1,42	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	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
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			40,30	31,89	20,81	3,22	99,11	740,36	348,5	72,59	456,8	4,81	107,4	128,44	2,22	0,19	11,29
Итого за день			40,30	31,89	20,81	3,22	99,11	740,36	348,5	72,59	456,8	4,81	107,4	128,44	2,22	0,19	11,29

2 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	220	20,2	16,58	16,36	2,39	42,16	395,27	24,5	38,7	183	1,9	35,4	372,1	1,96	0,07	1,22
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
36/1	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,864	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
Итого за 'Завтрак'			36,7	24,45	31,53	9,77	117,68	888,24	372	112	495	5,6	88,2	442	5,35	0,19	3,77
Итого за день			36,7	24,45	31,53	9,77	117,68	888,24	372	112	495	5,6	88,2	442	5,35	0,19	3,77

3 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	20,7	21,19	0	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,13	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0	0
32/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,734	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
29/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,20	0,00	6,00	6,00	8,90	97,00	24,4	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
Итого за 'Завтрак'			30,6	23,42	45,42	6,9	70,74	804,89	301	71,2	473	5,6	346	866,1	4,51	0,23	34,6
Итого за день			30,6	23,42	45,42	6,9	70,74	804,89	301	71,2	473	5,6	346	866,1	4,51	0,23	34,6

4 день
Завтрак

12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,6	10,91	28,84	0,03	5,37	326,43	13,5	21,1	139	1,5	17	22,5	0,4	0,3	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,23	15,1	122	179	4,2	18	21,53	0,56	0,23	0
27/1	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802	0,29	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
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			26,2	10,94	35	2,99	101,45	810,15	42,8	161	381	7,3	35	44,43	1,52	0,6	0,45
Итого за день			26,2	10,94	35	2,99	101,45	810,15	42,8	161	381	7,3	35	44,43	1,52	0,6	0,45

5 день
Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
274	Зразы рубленые из курицы	100	13,3	11,24	20,83	11,77	15,17	297,95	42,6	22	143	1,7	36,3	62,92	5,63	0,07	2,07
30/1	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,13	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			29,1	14	42,62	13,46	114,18	948,17	181	61,5	336	4,3	145	193,4	7,36	0,25	2,54
Итого за день			29,1	14	42,62	13,46	114,18	948,17	181	61,5	336	4,3	145	193,4	7,36	0,25	2,54

6 день
Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,8	13,48	12,44	1,59	9,29	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,794	1,96	0,5	0,9	0,1	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
42/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	3	0	11,16	11,16	10,16	153,34	23	0	0	1	0	53,2	1,41	0,09	6,44
Итого за 'Завтрак'			28,9	13,52	22,96	9,34	108,68	752,66	83,3	62,3	263	4,5	56,2	204,5	6,08	0,26	24,1
Итого за день			28,9	13,52	22,96	9,34	108,68	752,66	83,3	62,3	263	4,5	56,2	204,5	6,08	0,26	24,1

7 день

Завтрак

40/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	8,54	105,1	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,5	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,8	21,4	129	1,4	4	5,5	1,25	0,36	0,07
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,23	15,1	122	179	4,2	18	21,53	0,56	0,23	0
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			33,3	14,97	37,5	11,13	130,77	970,33	256	210	538	9,2	44,3	63,32	5,13	0,72	2,46
Итого за день			33,3	14,97	37,5	11,13	130,77	970,33	256	210	538	9,2	44,3	63,32	5,13	0,72	2,46

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	96,8	38,7	145	1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	60	8,71	6,05	6,43	0,32	16,42	161,15	230	12,7	138	0,2	48,3	54,74	0,09	0,01	0,16
30/1	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			24,9	10,97	17,15	2,93	118,39	721,46	462	91,1	433	5,1	87,9	121,2	1,02	0,28	11
Итого за день			24,9	10,97	17,15	2,93	118,39	721,46	462	91,1	433	5,1	87,9	121,2	1,02	0,28	11

9 день

Завтрак

41/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,4	0	6,13	6,13	10,35	100,96	16,9	16,7	41,8	0,7	0	3,11	2,75	0,06	4,75
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,7	12,63	2	0,12	8,02	105,35	58,7	43,6	202	0,8	27,1	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	40,8	36,4	104	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
32/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,734	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			28,4	15,85	16,12	7,64	101,59	655,58	260	129	477	4,4	67,6	400,7	3,81	0,36	41,5
Итого за день			28,4	15,85	16,12	7,64	101,59	655,58	260	129	477	4,4	67,6	400,7	3,81	0,36	41,5

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,5	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,8	21,4	129	1,4	4	5,5	1,25	0,36	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
36/1	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
Итого за 'Завтрак'			31,9	13,47	35,82	4,2	138,22	996,33	166	73,2	335	4,6	65,6	91,06	2,88	0,54	0,53
Итого за день			31,9	13,47	35,82	4,2	138,22	996,33	166	73,2	335	4,6	65,6	91,06	2,88	0,54	0,53