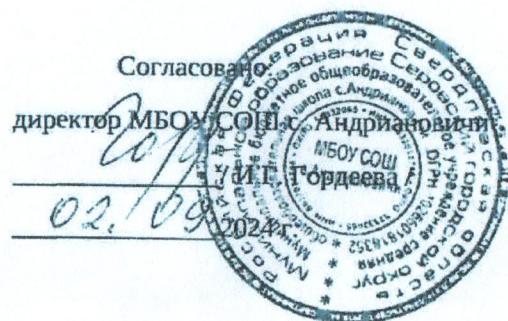




Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

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 с.Андреановичи 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	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

8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	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
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			37,10	31,98	20,47	2,88	75,08	646,64	345,42	65,72	429,88	4,59	112,8	135,57	2	0,16	13,8
Итого за день			37,10	31,98	20,47	2,88	75,08	646,64	345,42	65,72	429,88	4,59	112,8	135,57	2	0,16	13,8

2 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,274	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,291	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
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
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			34,82	24,45	28,90	7,14	100,46	813,62	352,77	95,03	448,19	4,37	88,22	440,96	3,97	0,16	2,99
Итого за день			34,82	24,45	28,90	7,14	100,46	813,62	352,77	95,03	448,19	4,37	88,22	440,96	3,97	0,16	2,99

3 день

Завтрак

29/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,72	0,00	3,60	3,60	5,34	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,638	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,7342	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			26,46	23,42	42,62	4,10	42,63	665,36	266,88	64,48	438,85	4,66	346,40	1647,60	3,25	0,19	3,46
Итого за день			26,46	23,42	42,62	4,10	42,63	665,36	266,88	64,48	438,85	4,66	346,40	1647,60	3,25	0,19	3,46

4 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,27	293,784	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	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	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			19,07	9,85	30,33	1,79	59,44	602,06	30,10	98,37	259,91	4,57	30,30	38,06	1,04	0,44	0,41
Итого за день			19,07	9,85	30,33	1,79	59,44	602,06	30,10	98,37	259,91	4,57	30,30	38,06	1,04	0,44	0,41

5 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
274	Зразы рубленые из куры	90	12	10,12	18,75	10,59	11,66	268,151	38,34	19,8	128,48	1,55	32,7	56,62	5,07	0,06	1,87
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	12,96	85,6773	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	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	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			24,05	12,87	39,57	11,77	82,71	798,133	167,64	48,46	281,63	3,22	139,7	183,5	6,35	0,19	2,34
Итого за день			24,05	12,87	39,57	11,77	82,71	798,133	167,64	48,46	281,63	3,22	139,7	183,5	6,35	0,19	2,34

6 день

Завтрак

42/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	2,4	0	8,93	8,93	8,13	122,67	18,37	0	0	0,76	0	42,56	1,13	0,07	5,15
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,826	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,73	34,7939	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			24,46	12,17	23,56	11,51	78,16	635,08	75,77	31,42	186,29	3,42	49,90	112,63	3,40	0,23	6,15
Итого за день			24,46	12,17	23,56	11,51	78,16	635,08	75,77	31,42	186,29	3,42	49,90	112,63	3,40	0,23	6,15

7 день

Завтрак

40/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	5,12	63,06	48,83	12,59	39,25	0,72	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,939	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			23,05	12,60	26,33	3,75	77,65	650,18	158,88	124,18	349,11	5,25	30,60	44,88	1,73	0,53	0,58
Итого за день			23,05	12,60	26,33	3,75	77,65	650,18	158,88	124,18	349,11	5,25	30,60	44,88	1,73	0,53	0,58

8 день

Завтрак

2/13	Бутерброд с сыром	35/25	8,71	6,05	6,43	0,32	16,42	161,15	229,99	12,65	137,99	0,16	48,3	54,74	0,09	0,01	0,16
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,262	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	12,96	85,6773	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Фрукты	100	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,68	10,97	16,81	2,60	93,57	627,78	460,39	84,09	404,35	4,85	87,90	122,29	0,79	0,26	13,55
Итого за день			21,68	10,97	16,81	2,60	93,57	627,78	460,39	84,09	404,35	4,85	87,90	122,29	0,79	0,26	13,55

9 день

Завтрак

41/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,84	0	3,68	3,68	6,21	60,5762	10,16	10,05	25,07	0,43	0	1,86	1,65	0,03	2,85
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	94,8184	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	7,19	86,7342	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	7,19	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	7,19	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			22,42	14,48	12,48	4,80	55,34	480,56	210,69	101,09	400,94	3,16	61,16	72,25	2,34	0,30	9,34
Итого за день			22,42	14,48	12,48	4,80	55,34	480,56	210,69	101,09	400,94	3,16	61,16	72,25	2,34	0,30	9,34

10 день

Завтрак

1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	185,879	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,939	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	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	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			26,57	14,44	41,54	3,31	91,49	859,094	218,5	61,34	315,41	3,46	112,85	149,79	2,4	0,44	0,55
Итого за день			26,57	14,44	41,54	3,31	91,49	859,094	218,5	61,34	315,41	3,46	112,85	149,79	2,4	0,44	0,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447185

Владелец Гордеева Ирина Георгиевна

Действителен с 22.11.2024 по 22.11.2025