

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура



/ Н.В. Жиделева /

2025 г.

Утверждаю:



ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 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 №14 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	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'			22,35	12,24	10,78	4,39	81,51	506,37	93,12	47,81	329,20	8,45	#####	#####	3,39	0,30	17,97
Итого за день			21,47	12,39	17,88	4,23	75,65	540,74	111,61	54,89	339,11	8,82	5163,8	5296	3,3	0,3	19,88
2 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	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	163,13	94,49	18,73	129	0,44	33,38	429	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,94	13,74	16,79	3,19	66,22	493,6	223,7	60,95	296,58	1,52	59,18	475	1,21	0,18	0,78
Итого за день			19,97	13,74	16,81	3,19	66,22	493,9	223,71	60,95	296,58	1,53	59,18	475	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	187,83	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	379,7	1,79	0,05	35,38

29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,477	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	67,17	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'			21,04	12,14	15	5,65	66,8	473,16	144,27	68,4	233	5,58	40,9	393,4	3,39	0,19	42,22
Итого за день			21,04	12,14	15	5,65	66,8	473,16	144,27	68,4	233	5,58	40,9	393,4	3,39	0,19	42,22

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	90	8,79	9,36	12,75	0,00	1,59	156,01	63,26	10,22	134,82	1,53	123,9	217,8	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	70,01	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			18,78	14,09	22,18	0,69	64,65	531,73	261,96	53,17	336,05	2,17	176,9	276,6	0,72	0,13	0,99
Итого за день			18,78	14,09	22,18	0,69	64,65	531,73	261,96	53,17	336,05	2,17	176,9	276,6	0,72	0,13	0,99

5 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,22	137,92	39,45	22,84	155,84	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
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
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	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	74,318	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	67,17	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'			27,44	14,91	13,84	1,97	126,38	732,33	98,59	101,89	390,92	3,81	76,66	151,8	2,23	0,36	45,29
Итого за день			27,44	14,91	13,84	1,97	126,38	732,33	98,59	101,89	390,92	3,81	76,66	151,8	2,23	0,36	45,29

6 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,7	256,08	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	67,17	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'			21,52	9,7	22,42	2,69	91,99	651,69	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	651,69	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	119,53	43,52	8,83	82,08	0,34	13,95	22,36	1,34	0,06	0,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	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
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
Итого за 'Завтрак'			18,6	9,39	11,79	4,91	68,82	445,12	99,87	65,63	252,8	3,05	32,7	77,71	3,11	0,29	11,5
Итого за день			18,6	9,39	11,79	4,91	68,82	445,12	99,87	65,63	252,8	3,05	32,7	77,71	3,11	0,29	11,5

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1	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	104,62	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	0,2	0,2	14,07	67,17	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'			22,44	14,53	15,21	2,01	95,58	596,34	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	596,34	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
-	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	67,17	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'			26,61	12,18	17,51	4,03	95,74	633,29	80,76	154,33	349,97	9,16	60,9	76,94	2,35	0,36	4,3
Итого за день			26,61	12,18	17,51	4,03	95,74	633,29	80,76	154,33	349,97	9,16	60,9	76,94	2,35	0,36	4,3

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	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'			9,15	3,08	14,2	0,93	59,63	402,75	116,73	26,99	126,37	0,55	64,24	90,27	0,24	0,07	0,53
Итого за день			9,15	3,08	14,2	0,93	59,63	402,75	116,73	26,99	126,37	0,55	64,24	90,27	0,24	0,07	0,53