

Согласовано:



директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2024 г.

Утверждаю:



ООО «Комбинат школьного питания»

/ Е.М. Горелова /

2024 г.

Примерное 10-дневное меню Дополнительное 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)

а		МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание			Отд./корп		1 день		
м	пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
			20/2	Суп из овощей со сметаной	250	118,66	2,02	6,87	12,98
			-	Мясо кур отварное	20	59,11	4,72	4,47	0,00
			11/8	Печень в молочном соусе	90	144,54	13,98	7,58	5,18
			46/3	Макаронные изделия отварные	180	220,73	6,35	3,56	40,93
			8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	257,01	7,98	9,26	36,45
			27/10	Чай (вариант 2)	180	18,48	0,11	0,02	4,56
			-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
			-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
				Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
			365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
			39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
			22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
			17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
			25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
			412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
			15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
			07/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
			18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
			05/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
				Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
				Тортик "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
				Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
				Батончик "ЧюРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
	11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	131,12	2,46	5,42	18,76
	-	Мясо кур отварное	20	59,11	4,72	4,47	0
	18/7	Тефтели рыбные в соусе	120	169,97	12,08	8,49	11,42
	3/3	Картофельное пюре	100	159,10	3,73	4,4	26,49
	11/3	Капуста тушеная	80	1,86	1,52	9,26	53,92
	11/4	Каша пшенная молочная с маслом	200	214,26	6,54	6,6	32,56
	13/5	Запеканка (сырники) из творога с	90	183,52	11,96	10,26	10,79
	-	Молоко сгущенное	10	31,74	0,72	0,85	5,55
	27/10	Чай (вариант 2)	180	18,48	0,11	0,02	4,56
	-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
	-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
		Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
	365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
	39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
	22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
	17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
	25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
	412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
	15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
	7/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
	18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
	5/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
		Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
		Торт "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
		Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
		Батончик "ЧоРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание

Отд./корп

3 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39	3,21	2,45	23,6
	41/2	Фрикадельки мясные	30	65,47	6,16	4,4	0,36
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	208,70	14,83	12,44	9,29
	12/3	Капуста тушеная	180	111,60	3,87	3,39	18,85
	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201,10	5,97	5,26	33,67
	6/10	Компот из сухофруктов	180	55,23	0,32	0,32	13,55
	29/10	Чай с лимоном	180	18,47	0,11	0,02	4,56
	.	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
	.	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
		Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
	365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
	39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
	22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
	17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
	25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
	412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
	15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
	7/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
	18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
	5/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,10
		Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,01
		Торт "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
		Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
		Батончик "ЧюРю"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание

Отд./корп

4 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
	3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	94,68	1,88	5,22	11,06
	-	Мясо кур отварное	20	42,10	5,02	0	0
		Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	376,88	18,89	17,51	36,55
	53/8	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	238,55	5,19	6,34	40,44
	9/4	Омлет запеченный или паровой	110	154,90	10,7	11,66	1,86
	2/6	Компот из сухофруктов	180	55,23	0,32	0,32	13,55
	6/10	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
	-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
	-	Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
	365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
	39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
	22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
	17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
	25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
	412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
	15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
	7/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
	18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
	05/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
		Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
		Торт "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
		Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
		Батончик "ЧдоРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
	16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	164,06	5,54	5,56	24,31
	-	Мясо кур отварное	23	59,11	4,72	4,47	0
	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	153,24	16,99	5,86	8,02
	38/3	Рис отварной	180	285,10	4,54	8,57	47,52
	47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	247,84	8,89	6,24	39,02
	36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	100,26	3,64	3,34	15,02
	-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
	-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
	-	Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
	365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
	39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
	22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
	17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
	22/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
	412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
	15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
	7/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
	18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
	5/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
	-	Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
	-	Торт "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
	-	Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
	-	Батончик "ЧиоРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание

Отд./корп

6 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
	34/2	Уха рыбацкая	250	141,63	9,86	4,89	14,99
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	208,70	13,48	1,63	9,29
	11/3	Капуста тушеная	200	134,82	4,66	3,8	23,14
	17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	182,82	4,99	6,51	26,42
	9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	107,70	8,29	4,86	7,55
	-	Молоко сгущенное	10	31,74	0,72	0	5,55
	27/10	Чай (вариант 2)	180	17,30	0,07	0,02	4,45
	-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
	-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
	-	Хлеб ржаной	200	80,00	1,00	0,20	20,00
	-	Сок 0,2	100	438,00	7,40	23,30	49,30
	365	Турбинка	100	376,00	14,20	22,90	27,40
	39/12	Сосиска в тесте	100	183,00	5,30	4,90	28,40
	22/12	Шаньга домашняя	100	340,00	7,70	7,40	59,90
	17/12	Булочка с повидлом	100	257,00	8,60	3,50	46,50
	25/12	Шаньга наливная	100	297,00	11,10	14,10	30,00
	4/12	Пицца	100	272,00	8,50	1,60	53,80
	15/12	Булочка с маком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
	7/12	Ватрушка с яблоком	100	192,00	5,70	6,00	27,40
	18/12	Пирожок с капустой	100	299,00	14,00	12,50	31,30
	5/12	Ватрушка с творогом	85	446,25	4,59	30,01	48,03
	-	Шоколад молочный	38	201,40	1,94	12,24	20,86
	-	Тортик "Боярушка"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
	-	Печенье "ЧокоПай"	30	156,00	1,05	9,00	17,40
	-	Батончик "ЧюРио"					

МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание

Отд./корп

7 день

ици	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
		9/2	Рассольник со сметаной	250	106,41	1,8	5,32	13,38
		-	Мясо кур отварное	20	44,33	3,54	3,35	0
		19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	159,38	12,85	6,76	12,03
		3/3	Картофельное пюре	180	159,10	3,73	4,4	26,49
		16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	260,56	8,17	7,46	40,68
		32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	70,01	2,82	2,89	8,55
		27/10	Чай (вариант 2)	180	17,30	0,07	0,02	4,45
		-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
		-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
		-	Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
		365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
		39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
		22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
		17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
		25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
		412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
		15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
		7/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
		18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
		5/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
			Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
			Торт "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
			Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
			Батончик "ЧиоРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание				Отд./корп		8 день		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
		7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	71,45	1,92	3,03	10,01
		5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	208,70	14,83	12,44	9,29
		38/3	Рис отварной	180	285,10	4,54	8,57	47,52
		15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201,10	5,97	5,26	33,67
		9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	50	172,33	13,26	7,77	12,08
			Молоко сгущенное	10	31,74	0,72	0,85	5,55
		27/10	Чай (вариант 2)	180	17,30	0,07	0,02	4,45
		-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
		-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
			Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
		365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
		39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
		22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
		17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
		25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
			412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10
		15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
		7/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
		18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
		5/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
			Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
			Тортик "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
			Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
			Батончик "ЧюРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание					Отд./корп		9 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
		20/2	Суп из овощей со сметаной	250	118,66	2,02	6,87	12,98
		5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	272,15	12,09	20,71	9,29
		39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	285,10	4,54	8,57	47,52
			Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	159,10	3,73	4,4	26,49
		2/4						
		32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	77,35	2,64	0,48	16,68
		27/10	Чай (вариант 2)	180	17,30	0,07	0,02	4,45
		-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07
		-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02
			Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00
		365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30
		39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40
		22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40
		17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90
		25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50
		412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00
		15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80
		07/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10
		18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40
		05/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30
			Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03
			Тортик "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86
			Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90
			Батончик "ЧюРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40

Школа			МБОУ СОШ № 14 Дополнительное питание			Отд./корп		10 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	
		2/2	Борщ со сметаной	250	102,53	2,13	5,25	12,71	
			Мясо кур отварное	20	59,10	5,02	0	0	
		5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	208,70	13,48	12,44	9,29	
		46/3	Рожки отварные	180	132,48	0	4,77	20,81	
		17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	228,53	6,24	8,14	33,02	
		27/10	Чай (вариант 2)	180	17,30	0,07	0,02	4,45	
		-	Хлеб пшеничный	40	67,17	1,98	0,20	14,07	
		-	Хлеб ржаной	40	116,03	3,96	0,72	25,02	
			Сок 0,2	200	80,00	1,00	0,20	20,00	
		365	Турбинка	100	438,00	7,40	23,30	49,30	
		39/12	Сосиска в тесте	100	376,00	14,20	22,90	27,40	
		22/12	Шаньга домашняя	100	183,00	5,30	4,90	28,40	
		17/12	Булочка с повидлом	100	340,00	7,70	7,40	59,90	
		25/12	Шаньга наливная	100	257,00	8,60	3,50	46,50	
		412	Пицца	100	297,00	11,10	14,10	30,00	
		15/12	Булочка с маком	100	272,00	8,50	1,60	53,80	
		07/12	Ватрушка с яблоком	100	301,00	7,40	8,60	47,10	
		18/12	Пирожок с капустой	100	192,00	5,70	6,00	27,40	
		05/12	Ватрушка с творогом	100	299,00	14,00	12,50	31,30	
			Шоколад молочный	85	446,25	4,59	30,01	48,03	
			Тортик "Боярушка"	38	201,40	1,94	12,24	20,86	
			Печенье "ЧокоПай"	30	129,00	1,30	5,40	18,90	
			Батончик "ЧиоРио"	30	156,00	1,05	9,00	17,40	