

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2025 г.



Утверждаю:
директор 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 организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№		Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			в т.ч. жив.		всего				в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
			в т.ч. жив.		всего				в т.ч. раст.												
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.									
1 день																					
Завтрак																					
/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				
/9	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73		16,88	0,8	0,06	0				
/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	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																					
/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				
/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 густое	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				
/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	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																					
	Выточка (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				
/4	Каша 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				
/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	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

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
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
2/10	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
2/7	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	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
7/10	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	24,33	14,36	10,17	1,46	104,31	599,75	64,63	71,54	304,1	2,69	57,91	126,74	2,06	0,24	39,84
	Итого за день		24,33	14,36	10,17	1,46	104,31	599,75	64,63	71,54	304,1	2,69	57,91	126,74	2,06	0,24	39,84

6 день

Завтрак

4/9	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
4/6/3	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

7/7	Тфтели 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
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
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'		17,43	9,39	9,44	2,56	65,18	409,847	96,34	65,04	231,59	3,17	32,7	127,51	2,35	0,27	20,32
	Итого за день		17,43	9,39	9,44	2,56	65,18	409,847	96,34	65,04	231,59	3,17	32,7	127,51	2,35	0,27	20,32

8 день

Завтрак

15/4	Каша яичная 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
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	67,1703	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	26,61	12,18	17,51	4,03	95,74	633,29	80,76	154,33	349,97	9,16	60,90	76,94	2,35	0,36	4,30
	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	182,825	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
-	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	0
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
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