

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, 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 № 14 11 и ст

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				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1 день																	
Завтрак																	
11/8	Печень в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,18	144,54	60,29	18,93	255,63	4,78	5681,67	5805,68	2,18	0,18	8,08
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	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		0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11
Итого за 'Завтрак'		24,85	13,61	12,17	4,88	90,01	562,48	102,86	52,04	363,82	9,28	5692,47	5831,82	3,79	0,34	19,78	
Итого за день		24,85	13,61	12,17	4,88	90,01	562,48	102,86	52,04	363,82	9,28	5692,47	5831,82	3,79	0,34	19,78	
2 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	96,76	38,72	145,36	1,04	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	93,85	18,69	128,87	0,44	33,38	429,02	1,02	0,03	0,26
-	Молоко стуженое	25	1,80	1,80	2,13	0,00	13,88	79,35	76,75	8,5	54,75	0,05	10,5	11,75	0,05	0,02	0,25
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		23,67	14,82	18,49	3,61	92,25	623,53	278,01	80,01	376,38	2,71	65,48	482,37	1,66	0,24	0,93	
Итого за день		23,67	14,82	18,49	3,61	92,25	623,53	278,01	80,01	376,38	2,71	65,48	482,37	1,66	0,24	0,93	
3 день																	
Завтрак																	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0	3,39	3,85	18,85	111,6	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		24,10	13,48	16,59	6,24	68,64	507,73	151,96	71,85	262,56	4,11	45,44	461,36	3,78	0,19	38,57	
Итого за день		24,10	13,48	16,59	6,24	68,64	507,73	151,96	71,85	262,56	4,11	45,44	461,36	3,78	0,19	38,57	

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	100	9,77	10,40	14,16	0,00	1,76	173,34	70,29	11,36	149,8	1,69	137,62	241,96	0,54	0,05	0,14
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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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'			22,40	15,13	24,01	1,11	82,02	629,47	279,49	68,41	398,43	3,50	190,62	301,06	1,19	0,19	1,00
Итого за день			22,40	15,13	24,01	1,11	82,02	629,47	279,49	68,41	398,43	3,50	190,62	301,06	1,19	0,19	1,00
5 день																	
Завтрак																	

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	8,02	153,24	43,83	25,38	173,16	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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
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
Итого за 'Завтрак'			27,62	15,95	13,74	1,59	107,44	655,86	88,75	82,64	349,14	3,21	71,02	171,83	2,28	0,28	49,74
Итого за день			27,62	15,95	13,74	1,59	107,44	655,86	88,75	82,64	349,14	3,21	71,02	171,83	2,28	0,28	49,74

6 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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'			24,49	10,78	25,14	3,05	104,69	739,32	71,97	52,1	238,66	6,2	14,8	26,05	2,83	0,51	4,07
Итого за день			24,49	10,78	25,14	3,05	104,69	739,32	71,97	52,1	238,66	6,2	14,8	26,05	2,83	0,51	4,07

7 день

Завтрак

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	10,71	9,82	5,64	1,50	10,02	132,81	48,35	9,81	91,2	0,38	15,5	24,85	1,49	0,07	0,18
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	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
-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
Итого за 'Завтрак'			19,56	10,47	10,82	2,90	73,14	461,73	113,47	79,93	268,27	3,79	38,00	188,21	2,82	0,32	31,22
Итого за день			19,56	10,47	10,82	2,90	73,14	461,73	113,47	79,93	268,27	3,79	38,00	188,21	2,82	0,32	31,22

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
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	0,00	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
-	Молоко стуженное	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'			24,59	15,12	16,65	2,26	108,17	665,95	386,23	89,58	503,63	3,18	71,23	106,21	1,65	0,24	1,31
Итого за день			24,59	15,12	16,65	2,26	108,17	665,95	386,23	89,58	503,63	3,18	71,23	106,21	1,65	0,24	1,31

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	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	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	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		0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11
Итого за 'Завтрак'			30,41	13,53	19,93	4,62	109,40	723,31	105,21	74,33	291,78	6,53	67,94	89,14	2,08	0,27	10,87
Итого за день			30,41	13,53	19,93	4,62	109,40	723,31	105,21	74,33	291,78	6,53	67,94	89,14	2,08	0,27	10,87

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	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
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	3,52	0,00	0,64	0,64	22,24	103,14	18,67	25,07	84,27	2,08	0	0,53	0,75	0,1	0
Итого за 'Завтрак'			19,81	10,41	23,03	1,63	83,79	616,55	413,96	72,55	391,48	2,93	122,8	161,62	1,13	0,2	0,84
Итого за день			19,81	10,41	23,03	1,63	83,79	616,55	413,96	72,55	391,48	2,93	122,8	161,62	1,13	0,2	0,84