

Согласовано:
директор МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги
/И.С. Бирбасова/



Утверждено:
ОСО «Комбинат школьного питания»
/И.С. Горелова/



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

Н.Серги № 6 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
1 день																	
Завтрак																	
	200	13,25	9,64	10,12	1,18	34,53	279,15	29,22	42,91	152,95	2,3	27,8	223,22	0,95	0,15	11,22	
	20	0,29	0,00	0,45	0,00	1,83	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	47,73	0,05	0	0,72	
	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
		23,14	13,59	15,22	1,84	88,91	580,81	221,75	85,53	314,40	4,15	61,42	423,50	2,51	0,22	12,37	
		23,14	13,59	15,22	1,84	88,91	580,81	221,75	85,53	314,40	4,15	61,42	423,50	2,51	0,22	12,37	
2 день																	
Завтрак																	
	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	
	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	
	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	
		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	
	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
		43,55	33,13	23,81	3,58	112,29	859,58	411,26	93,37	528,63	5,76	128,8	315,1	2,6	0,27	18,64	
		43,55	33,13	23,81	3,58	112,29	859,58	411,26	93,37	528,63	5,76	128,8	315,1	2,6	0,27	18,64	

3 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
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
Суфле из рыбы минтай	100	14,97	14,65	4,67	0,04	3,79	117,24	68,21	25,31	175,47	0,91	53,66	60,64	0,42	0,07	0,26
Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'	24,08	15,20	9,18	1,21	1,21	73,77	486,12	138,77	82,95	339,45	5,90	72,41	91,94	1,18	0,28	15,19
Итого за день	24,08	15,20	9,18	1,21	1,21	73,77	486,12	138,77	82,95	339,45	5,90	72,41	91,94	1,18	0,28	15,19

4 день

Завтрак

Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,09	14,92	19,37	155,23	2,22	17	22,5	0,47	0,04	0,45
Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,162	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'	24,31	14,03	20,99	2,84	2,84	67,18	574,90	40,02	103,48	302,91	5,88	33,18	131,76	1,83	0,23	35,65
Итого за день	24,31	14,03	20,99	2,84	2,84	67,18	574,90	40,02	103,48	302,91	5,88	33,18	131,76	1,83	0,23	35,65

5 день

Завтрак

Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,983	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
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
Итого за 'Обед'		27,61	18,92	26,44	3,32	83,5	689,32	39,01	55,74	249,98	3,16	80,25	468,05	2,68	0,13	1,39
Итого за день		27,61	18,92	26,44	3,32	83,5	689,32	39,01	55,74	249,98	3,16	80,25	468,05	2,68	0,13	1,39

6 день

Завтрак

Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
Итого за 'Обед'		26,06	13,51	21,43	7,92	83,20	648,79	114,17	127,55	316,45	5,59	61,62	407,74	5,10	0,28	21,04
Итого за день		26,06	13,51	21,43	7,92	83,20	648,79	114,17	127,55	316,45	5,59	61,62	407,74	5,10	0,28	21,04

7 день

Завтрак

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
Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	143,56	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,162	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
Фрукты		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	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		28,54	1,56	12,73	4,05	97,26	642,36	130,69	53,4	169,16	5,29	22,6	348,97	2,74	0,2	58,54
Итого за день		28,54	1,56	12,73	4,05	97,26	642,36	130,69	53,4	169,16	5,29	22,6	348,97	2,74	0,2	58,54

8 день

Завтрак

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
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		23,01	13,18	6,57	1,35	78,97	480,12	123,95	104,73	356,53	5,94	45,88	133,25	1,38	0,32	24,39
Итого за день		23,01	13,18	6,57	1,35	78,97	480,12	123,95	104,73	356,53	5,94	45,88	133,25	1,38	0,32	24,39

9 день

Завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,04	4,85	200,62	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,27	0,23	2,28
Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		19,68	8,83	23,44	1,38	76,38	606,79	129,8	39,06	224,75	2,81	43,74	66,16	1,58	0,33	2,31
Итого за день		19,68	8,83	23,44	1,38	76,38	606,79	129,8	39,06	224,75	2,81	43,74	66,16	1,58	0,33	2,31

10 день

Завтрак

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		24,32	13,48	19,52	9,10	71,78	578,28	172,59	83,77	274,66	4,22	45,44	474,71	5,91	0,20	37,45
Итого за день		24,32	13,48	19,52	9,10	71,78	578,28	172,59	83,77	274,66	4,22	45,44	474,71	5,91	0,20	37,45