

Согласовано: _____
директор МКОУ ООШ № 6 г. Нижние Серги



/ И.С. Бирбасова /

Утверждаю: _____

ООО «Комбинат школьного питания»



/ Е.М. Горелова /

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

Н.Серги № 6 11 и старше

СанПин 2.3./2.4.3590-20

№	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
1 день																
Обед																
	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
	250	16,56	12,05	12,66	1,48	43,17	348,93	36,53	53,63	191,19	2,88	34,75	279,03	1,19	0,19	14,03
	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
	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
		31,64	16	20,48	4,86	131,25	840,58	252,6	126,23	436,03	6,31	68,37	721,56	4,2	0,38	21,3
		31,64	16	20,48	4,86	131,25	840,58	252,6	126,23	436,03	6,31	68,37	721,56	4,2	0,38	21,3
2 день																
Обед																
	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
	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
	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
	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
	60	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
	40	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
		46,54	33,78	25,25	3,92	130,18	960,31	446,3	107,35	580,9	6,51	134,9	362,47	2,86	0,32	19,91
		46,54	33,78	25,25	3,92	130,18	960,31	446,3	107,35	580,9	6,51	134,9	362,47	2,86	0,32	19,91

3 день

Обед

Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07036	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10286	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Суфле из рыбы минтай	100	14,97	14,65	4,67	0,04	3,79	117,23651	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'	32,87	15,30	15,69	7,10	111,05	742,42	188,85	135,27	477,14	8,91	76,16	351,38	3,88	0,55	23,89	
Итого за день	32,87	15,30	15,69	7,10	111,05	742,42	188,85	135,27	477,14	8,91	76,16	351,38	3,88	0,55	23,89	

4 день

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,11865	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,67961	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
Гуляш из мяса свинины	100	14,71	14	15,54	0,09	4,74	219,0922	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	50,161509	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
Итого за 'Обед'	29,71	14,17	14,17	27,67	8,98	100,13	800,63353	73,83	150,76	421,35	7,93	40,98	454,63	4,68	0,36	42,88
Итого за день	29,71	14,17	14,17	27,67	8,98	100,13	800,63353	73,83	150,76	421,35	7,93	40,98	454,63	4,68	0,36	42,88

5 день

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439018	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Плов из мяса кур	280	25,65	21,10	20,82	3,05	53,66	503,08	31,13	49,27	232,37	2,41	45,08	473,54	2,5	0,09	1,55
Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,982776	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
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
Итого за 'Обед'		34,25	21,39	39,20	6,60	108,87	940,32	89,19	87,27	341,52	4,67	129,58	874,57	4,53	0,20	15,11
Итого за день		34,25	21,39	39,20	6,60	108,87	940,32	89,19	87,27	341,52	4,67	129,58	874,57	4,53	0,20	15,11

6 день

Обед

Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11215	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,610516	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,67961	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15391	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839028	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Соус красный с луком	25	0,24	0,00	1,13	1,09	1,79	17,89	2,17	1,68	4,7	0,08	1,48	41,01	0,56	0	0,12
Итого за 'Обед'		32,65	11,88	38,55	11,56	131,64	1035,67	209,51	188,09	471,35	8,04	50,98	834,76	7,21	0,74	41,24
Итого за день		32,65	11,88	38,55	11,56	131,64	1035,67	209,51	188,09	471,35	8,04	50,98	834,76	7,21	0,74	41,24

7 день

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439018	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,72821	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	143,55809	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	50,161509	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	42	2,77	0	0,5	0,5	14,03	81,2196	14,7	19,74	66,36	1,64	0	0,42	0,59	0,08	0
Итого за 'Обед'		32,08	1,60	14,21	5,02	117,91	759,30	146,98	66,69	212,05	6,24	25,30	414,64	3,39	0,27	61,25
Итого за день		32,08	1,60	14,21	5,02	117,91	759,30	146,98	66,69	212,05	6,24	25,30	414,64	3,39	0,27	61,25

8 день

Обед

Помидор	80	0,86	0,00	0,16	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07036	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10286	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35375	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	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		31,85	13,28	13,10	7,26	116,59	738,38	172,27	158,22	491,08	9,01	49,63	417,29	4,20	0,60	36,03
Итого за день		31,85	13,28	13,10	7,26	116,59	738,38	172,27	158,22	491,08	9,01	49,63	417,29	4,20	0,60	36,03

9 день

Обед

Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,05496	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	100	7,75	7,14	19,12	0,04	5,39	222,91	32,14	17,22	107,4	1,09	24	26,93	0,3	0,25	2,54
Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022009	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'	28,65	28,65	11,65	42,12	19,1	119,29	1003,39	204,45	87,81	354,98	7,85	40,17	282,7	9,75	0,45	25,01
Итого за день	28,65	28,65	11,65	42,12	19,1	119,29	1003,39	204,45	87,81	354,98	7,85	40,17	282,7	9,75	0,45	25,01

10 день

Обед

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,6812	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,33901	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,69521	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	78,839028	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'	29,53	29,53	13,61	28,13	17,77	101,54	805,79	234,60	126,85	385,99	6,20	49,94	751,24	9,92	0,32	57,90
Итого за день	29,53	29,53	13,61	28,13	17,77	101,54	805,79	234,60	126,85	385,99	6,20	49,94	751,24	9,92	0,32	57,90