

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 6 г. Нижние Серги

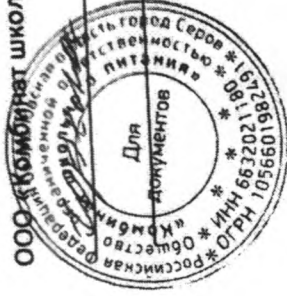
_____/ И.С. Бирбасова /



Утверждаю:

директор ООО «Комбинат школьного питания»

_____/ И.А. 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				
		всего	в т.ч. ЖИВ.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																
Обед																
18/2	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
6/9	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
54-3соус-2020	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
6/10	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
4/13	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																
12/1	100	1,44	0,00	5,99	5,99	9,52	93,66	40,53	14,77	27,35	0,72	0	102,78	2,76	0,03	34,74
6/1	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
2	250	18,90	16,10	19,64	0,67	29,95	368,44	45,78	61,78	235,81	2,93	55,01	869,2	0,9	0,2	14,89
21/7	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
-	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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
		33,88	16,10	32,17	13,02	119,54	915,69	146,09	138,98	427,29	9,82	55,01	1224,66	6,83	0,55	58,88
		33,88	16,10	32,17	13,02	119,54	915,69	146,09	138,98	427,29	9,82	55,01	1224,66	6,83	0,55	58,88

3 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	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
40/2	Гренки (сухарики)	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
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
-	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
29/10	Чай с лимоном	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
-	Фрукты	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
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	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
-	Итого за 'Обед'		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
-	Итого за день		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

4 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
	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
11/2	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
3/4	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
12/8	Напиток из блиновника	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
37/10	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
8/11	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'		31,09	14,17	33,64	14,95	109,14	890,50	107,91	170,06	459,34	9,17	40,98	456,61	7,42	0,37	44,82
-	Итого за день		31,09	14,17	33,64	14,95	109,14	890,49768	107,91	170,06	459,34	9,17	40,98	456,61	7,42	0,37	44,82

5 день

Обед

28/3	Икра из кабачков	100	5,10	0,00	0,29	0,29	67,62	253,53	156,8	102,9	143,08	3,14	0	583	5,5	0,1	3,92
	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
4/9	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
274	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,982776	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
20	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'		39,35	21,39	39,49	6,89	176,49	1193,84	245,99	190,17	484,60	7,81	129,58	1457,57	10,03	0,30	19,03
	Итого за день		39,35	21,39	39,49	6,89	176,49	1193,84	245,99	190,17	484,60	7,81	129,58	1457,57	10,03	0,30	19,03

6 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной 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
31/2	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
11/2	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
43/3	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
5/9	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
6/10	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
8/11	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

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, реччатым луком и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,13	6,13	10,35	100,96	16,94	16,74	41,78	0,71	0	3,11	2,75	0,06	4,75
	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
6/2	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
46/3	Печень в молочном соусе	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
11/8	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
37/10	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Итого за 'Обед'		33,35	1,60	20,32	11,13	130,91	856,39	163,22	82,49	250,67	6,87	25,30	417,73	6,11	0,32	66,00
-	Итого за день		33,35	1,60	20,32	11,13	130,91	856,39	163,22	82,49	250,67	6,87	25,30	417,73	6,11	0,32	66,00

8 день
Обед

28/3	Икра из кабачков	100	5,10	0,00	0,29	0,29	67,62	253,53	156,8	102,9	143,08	3,14	0	583	5,5	0,1	3,92
	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
16/2	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
3/3	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
12/7	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'		36,09	13,28	13,23	7,39	180,13	971,58	318,09	245,44	613,78	11,44	49,63	893,89	9,14	0,65	20,35
-	Итого за день		36,09	13,28	13,23	7,39	180,13	971,58	318,09	245,44	613,78	11,44	49,63	893,89	9,14	0,65	20,35

9 день

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0,00	5,96	5,96	10,94	96,95	24,07	33,76	48,98	0,63	0	1850	3,01	0,04	1,59
	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
2/2	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
37/8	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
274	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
27/10	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'		25,72	9,67	36,83	12,83	110,41	891,16	202,36	102,70	355,32	5,06	50,64	2129,55	7,23	0,45	14,97
-	Итого за день		25,72	9,67	36,83	12,83	110,41	891,16	202,36	102,70	355,32	5,06	50,64	2129,55	7,23	0,45	14,97

10 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	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
11/3	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
5/9	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
6/10	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'		30,17	13,61	28,13	17,77	107,33	828,11	245,69	133,15	384,80	6,87	49,94	743,82	9,93	0,30	50,63
-	Итого за день		30,17	13,61	28,13	17,77	107,33	828,11	245,69	133,15	384,80	6,87	49,94	743,82	9,93	0,30	50,63