



Примерное 12-дневное меню для детей 12 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

МАОУ СОШ № 30 12 лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг			
<b>1 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,17	0,1	6,06		
40/2	Гренки (сухарика)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0		
8/5	Затеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,51	397,54	268,84	39,37	350,48	0,96	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44		
-	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		
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0		
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>46,50</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>138,51</b>	<b>959,54</b>	<b>441,25</b>	<b>106,65</b>	<b>579,35</b>	<b>6,46</b>	<b>134,9</b>	<b>362,38</b>	<b>2,85</b>	<b>0,32</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46,50</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>138,51</b>	<b>959,54</b>	<b>441,25</b>	<b>106,65</b>	<b>579,35</b>	<b>6,46</b>	<b>134,9</b>	<b>362,38</b>	<b>2,85</b>	<b>0,32</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>		
<b>2 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0,00	6,13	6,13	11,84	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39266	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12		
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	42,16	395,27426	24,46	38,71	182,58	1,89	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22		
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	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	28,14	134,3406	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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,41</b>	<b>16,58</b>	<b>25,86</b>	<b>11,89</b>	<b>143,28</b>	<b>919,43</b>	<b>99,61</b>	<b>120,50</b>	<b>377,85</b>	<b>5,73</b>	<b>35,42</b>	<b>1283,17</b>	<b>7,58</b>	<b>0,32</b>	<b>11,07</b>	<b>11,07</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32,41</b>	<b>16,58</b>	<b>25,86</b>	<b>11,89</b>	<b>143,28</b>	<b>919,43</b>	<b>99,61</b>	<b>120,50</b>	<b>377,85</b>	<b>5,73</b>	<b>35,42</b>	<b>1283,17</b>	<b>7,58</b>	<b>0,32</b>	<b>11,07</b>	<b>11,07</b>		

3 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	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	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	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	28,14	134,3406	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,53</b>	<b>13,28</b>	<b>19,47</b>	<b>13,63</b>	<b>146</b>	<b>871,57856</b>	<b>223,88</b>	<b>174,99</b>	<b>534,73</b>	<b>11,56</b>	<b>49,63</b>	<b>639,39</b>	<b>6,71</b>	<b>0,6</b>	<b>62,79</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,53</b>	<b>13,28</b>	<b>19,47</b>	<b>13,63</b>	<b>146</b>	<b>871,57856</b>	<b>223,88</b>	<b>174,99</b>	<b>534,73</b>	<b>11,56</b>	<b>49,63</b>	<b>639,39</b>	<b>6,71</b>	<b>0,6</b>	<b>62,79</b>

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,11865	24,37	25,8	72,8	0,96	4,5	311	2,46	0,08	7,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	5,37	326,427	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	20	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,97</b>	<b>13,62</b>	<b>49,21</b>	<b>14,43</b>	<b>126,59</b>	<b>1056,69</b>	<b>194,91</b>	<b>212,18</b>	<b>567,94</b>	<b>8,86</b>	<b>57,5</b>	<b>384,63</b>	<b>6,78</b>	<b>0,75</b>	<b>17,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,97</b>	<b>13,62</b>	<b>49,21</b>	<b>14,43</b>	<b>126,59</b>	<b>1056,69</b>	<b>194,91</b>	<b>212,18</b>	<b>567,94</b>	<b>8,86</b>	<b>57,5</b>	<b>384,63</b>	<b>6,78</b>	<b>0,75</b>	<b>17,34</b>

5 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
6/2	Шницель из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	37,57	19,11	39,63	0,63	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,72821	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69521	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
20	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	28,14	134,3406	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,01</b>	<b>13,65</b>	<b>25,86</b>	<b>11,95</b>	<b>119,40</b>	<b>824,40</b>	<b>138,32</b>	<b>81,63</b>	<b>314,80</b>	<b>5,52</b>	<b>60,74</b>	<b>392,04</b>	<b>6,84</b>	<b>0,26</b>	<b>15,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,01</b>	<b>13,64</b>	<b>25,86</b>	<b>11,94</b>	<b>119,41</b>	<b>824,4</b>	<b>138,32</b>	<b>81,62</b>	<b>314,8</b>	<b>5,52</b>	<b>60,74</b>	<b>392,03</b>	<b>6,84</b>	<b>0,27</b>	<b>15,83</b>

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,61526	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91365	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,659836	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,8</b>	<b>6,55</b>	<b>22,44</b>	<b>4,96</b>	<b>80,57</b>	<b>582,95</b>	<b>90,42</b>	<b>148,24</b>	<b>324,88</b>	<b>6,13</b>	<b>26,1</b>	<b>336,27</b>	<b>2,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,8</b>	<b>6,55</b>	<b>22,44</b>	<b>4,96</b>	<b>80,57</b>	<b>582,95</b>	<b>90,42</b>	<b>148,24</b>	<b>324,88</b>	<b>6,13</b>	<b>26,1</b>	<b>336,27</b>	<b>2,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,62</b>

7 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0,00	6,13	6,13	11,84	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,79	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,83	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	28,14	134,34	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,89</b>	<b>13,53</b>	<b>27,03</b>	<b>11,95</b>	<b>171,63</b>	<b>1047,65</b>	<b>127,31</b>	<b>137,75</b>	<b>441,15</b>	<b>5,91</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>10,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,89</b>	<b>13,53</b>	<b>27,03</b>	<b>11,95</b>	<b>171,63</b>	<b>1047,65</b>	<b>127,31</b>	<b>137,75</b>	<b>441,15</b>	<b>5,91</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>10,18</b>

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,43	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,69	48,4	181,37	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	14,5	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	28,14	134,34	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,81</b>	<b>1,6</b>	<b>14,13</b>	<b>4,92</b>	<b>124,03</b>	<b>739,29</b>	<b>142,61</b>	<b>64,72</b>	<b>207,89</b>	<b>5,98</b>	<b>25,3</b>	<b>356,03</b>	<b>3,13</b>	<b>0,24</b>	<b>26,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,81</b>	<b>1,6</b>	<b>14,13</b>	<b>4,92</b>	<b>124,03</b>	<b>739,29</b>	<b>142,61</b>	<b>64,72</b>	<b>207,89</b>	<b>5,98</b>	<b>25,3</b>	<b>356,03</b>	<b>3,13</b>	<b>0,24</b>	<b>26,15</b>

9 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
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	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	18,54	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	28,14	134,3406	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,88</b>	<b>13,28</b>	<b>18,98</b>	<b>13,14</b>	<b>131,19</b>	<b>807,90</b>	<b>196,55</b>	<b>165,21</b>	<b>527,08</b>	<b>9,48</b>	<b>49,63</b>	<b>312,87</b>	<b>6,42</b>	<b>0,54</b>	<b>18,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,88</b>	<b>13,28</b>	<b>18,98</b>	<b>13,14</b>	<b>131,19</b>	<b>807,90</b>	<b>196,55</b>	<b>165,21</b>	<b>527,08</b>	<b>9,48</b>	<b>49,63</b>	<b>312,87</b>	<b>6,42</b>	<b>0,54</b>	<b>18,37</b>
<b>10 день</b>																	
<b>Обед</b>																	

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05496	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,15391	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
30/10	Чай с лимоном	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,46</b>	<b>15,83</b>	<b>35,29</b>	<b>8,46</b>	<b>114,93</b>	<b>895,11</b>	<b>284,88</b>	<b>83,5</b>	<b>399,83</b>	<b>4,7</b>	<b>48,64</b>	<b>277,92</b>	<b>5,16</b>	<b>0,56</b>	<b>11,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,46</b>	<b>15,83</b>	<b>35,29</b>	<b>8,46</b>	<b>114,93</b>	<b>895,11</b>	<b>284,88</b>	<b>83,5</b>	<b>399,83</b>	<b>4,7</b>	<b>48,64</b>	<b>277,92</b>	<b>5,16</b>	<b>0,56</b>	<b>11,36</b>

11 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,6812	28,59	24,59	59,23	0,92	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69521	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	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	28,14	134,3406	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,34</b>	<b>13,65</b>	<b>30</b>	<b>15,98</b>	<b>133,65</b>	<b>915,15295</b>	<b>142,94</b>	<b>199,56</b>	<b>460,17</b>	<b>8,63</b>	<b>67,94</b>	<b>673,15</b>	<b>7,83</b>	<b>0,48</b>	<b>79,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,34</b>	<b>13,65</b>	<b>30</b>	<b>15,98</b>	<b>133,65</b>	<b>915,15295</b>	<b>142,94</b>	<b>199,56</b>	<b>460,17</b>	<b>8,63</b>	<b>67,94</b>	<b>673,15</b>	<b>7,83</b>	<b>0,48</b>	<b>79,8</b>

12 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39266	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,61526	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,33901	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,73501	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>17,91</b>	<b>6,43</b>	<b>23,65</b>	<b>6,97</b>	<b>86,02</b>	<b>609,4</b>	<b>158,6</b>	<b>87,86</b>	<b>270,19</b>	<b>4,51</b>	<b>21,6</b>	<b>697,81</b>	<b>4,09</b>	<b>0,44</b>	<b>84,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,91</b>	<b>6,43</b>	<b>23,65</b>	<b>6,97</b>	<b>86,02</b>	<b>609,4</b>	<b>158,6</b>	<b>87,86</b>	<b>270,19</b>	<b>4,51</b>	<b>21,6</b>	<b>697,81</b>	<b>4,09</b>	<b>0,44</b>	<b>84,96</b>