



№30 г. Дегтярск

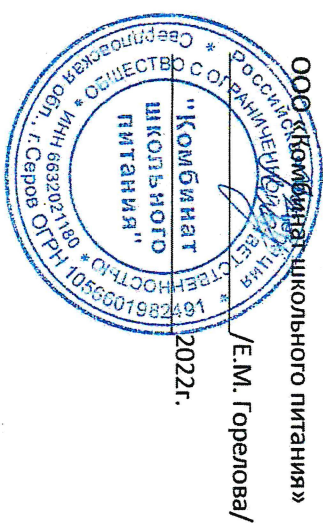
Ирина Владимировна Азаренкова/

2022 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет завтрак, 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)



ООО «Комбинат школьного питания»

Ирина Владимировна Азаренкова/

2022 г.

Утверждено:

# МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 7-11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11

№	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.			Са	Мg	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг			
<b>1 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,51	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07		
-	Молоко стуженное	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		
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		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>37,06</b>	<b>31,98</b>	<b>20,47</b>	<b>2,88</b>	<b>79,60</b>	<b>645,87</b>	<b>343,72</b>	<b>65,22</b>	<b>428,98</b>	<b>4,56</b>	<b>112,8</b>	<b>135,48</b>	<b>1,99</b>	<b>0,16</b>		
<b>Итого за день</b>																		
<b>2 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0,00	3,68	3,68	7,11	63,74	9,87	13,32	28,98	0,42	0	338,2	1,7	0,04		
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34024	22,23	35,19	165,98	1,72	32,2	338,24	1,78	0,06		
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,290523	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,81</b>	<b>17,68</b>	<b>22,00</b>	<b>6,84</b>	<b>89,54</b>	<b>650,22</b>	<b>138,67</b>	<b>82,18</b>	<b>317,54</b>	<b>3,73</b>	<b>43,00</b>	<b>696,55</b>	<b>3,77</b>	<b>0,17</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>25,81</b>	<b>17,68</b>	<b>22,00</b>	<b>6,84</b>	<b>89,54</b>	<b>650,22</b>	<b>138,67</b>	<b>82,18</b>	<b>317,54</b>	<b>3,73</b>	<b>43,00</b>	<b>696,55</b>	<b>3,77</b>	<b>0,17</b>		

3 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615098	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,585713	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12
12/7	Быточки (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
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03
-	Фрукты		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
-	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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,85</b>	<b>16,18</b>	<b>27,9</b>	<b>5,22</b>	<b>87,24</b>	<b>688,750221</b>	<b>265,97</b>	<b>118,56</b>	<b>442,97</b>	<b>5,93</b>	<b>145,88</b>	<b>365</b>	<b>2,83</b>	<b>0,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,85</b>	<b>16,18</b>	<b>27,9</b>	<b>5,22</b>	<b>87,24</b>	<b>688,750221</b>	<b>265,97</b>	<b>118,56</b>	<b>442,97</b>	<b>5,93</b>	<b>145,88</b>	<b>365</b>	<b>2,83</b>	<b>0,34</b>

4 день

Завтрак

39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19217	12,54	101,25	148,88	3,48	15	17,94	0,46	0,19
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,83	293,7843	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,6773288	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,44</b>	<b>12,4</b>	<b>37,2</b>	<b>5,84</b>	<b>76,69</b>	<b>721,03</b>	<b>150,49</b>	<b>149,42</b>	<b>404,21</b>	<b>6,05</b>	<b>48,3</b>	<b>63,83</b>	<b>2,81</b>	<b>0,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,44</b>	<b>12,4</b>	<b>37,2</b>	<b>5,84</b>	<b>76,69</b>	<b>721,03</b>	<b>150,49</b>	<b>149,42</b>	<b>404,21</b>	<b>6,05</b>	<b>48,3</b>	<b>63,83</b>	<b>2,81</b>	<b>0,55</b>

5 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,940175	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,825689	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,6773288	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,41</b>	<b>14,73</b>	<b>21,03</b>	<b>6,16</b>	<b>83,29</b>	<b>617,21</b>	<b>178,96</b>	<b>54,35</b>	<b>283,13</b>	<b>3,45</b>	<b>67,90</b>	<b>90,97</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,41</b>	<b>14,73</b>	<b>21,03</b>	<b>6,16</b>	<b>83,29</b>	<b>617,21</b>	<b>178,96</b>	<b>54,35</b>	<b>283,13</b>	<b>3,45</b>	<b>67,90</b>	<b>90,97</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>

6 день

Завтрак

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0,00	3,68	3,68	7,11	63,74	9,87	13,32	28,98	0,42	0	338,2	1,7	0,04
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,32997	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,825689	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,290523	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,68</b>	<b>14,79</b>	<b>22,56</b>	<b>6,81</b>	<b>110,59</b>	<b>741,03</b>	<b>162,57</b>	<b>94,68</b>	<b>364,87</b>	<b>3,82</b>	<b>71,70</b>	<b>433,71</b>	<b>3,50</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,68</b>	<b>14,79</b>	<b>22,56</b>	<b>6,81</b>	<b>110,59</b>	<b>741,03</b>	<b>162,57</b>	<b>94,68</b>	<b>364,87</b>	<b>3,82</b>	<b>71,70</b>	<b>433,71</b>	<b>3,50</b>	<b>0,22</b>

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,29	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,6773288	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03
-	Фрукты		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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,96</b>	<b>4,91</b>	<b>9,75</b>	<b>2,28</b>	<b>82,46</b>	<b>460,82</b>	<b>229,55</b>	<b>71,40</b>	<b>265,97</b>	<b>4,69</b>	<b>37,20</b>	<b>63,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>12,96</b>	<b>4,91</b>	<b>9,75</b>	<b>2,28</b>	<b>82,46</b>	<b>460,82</b>	<b>229,55</b>	<b>71,40</b>	<b>265,97</b>	<b>4,69</b>	<b>37,20</b>	<b>63,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,25</b>

8 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,585713	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,818375	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,734224	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,19</b>	<b>14,47</b>	<b>12,39</b>	<b>4,73</b>	<b>71,67</b>	<b>480,05</b>	<b>212,35</b>	<b>108,59</b>	<b>400,94</b>	<b>3,25</b>	<b>61,16</b>	<b>970,9</b>	<b>2,47</b>	<b>0,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,19</b>	<b>14,47</b>	<b>12,39</b>	<b>4,73</b>	<b>71,67</b>	<b>480,05</b>	<b>212,35</b>	<b>108,59</b>	<b>400,94</b>	<b>3,25</b>	<b>61,16</b>	<b>970,9</b>	<b>2,47</b>	<b>0,29</b>

9 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,879137	75,34	9,77	73,58	0,67	18,45	34,73	0,8	0,04
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	244,938519	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,290523	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,13</b>	<b>14,28</b>	<b>26,76</b>	<b>3,04</b>	<b>81,72</b>	<b>657,95</b>	<b>212,48</b>	<b>61,27</b>	<b>309,17</b>	<b>3,42</b>	<b>32,85</b>	<b>59,78</b>	<b>2,2</b>	<b>0,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,13</b>	<b>14,28</b>	<b>26,76</b>	<b>3,04</b>	<b>81,72</b>	<b>657,95</b>	<b>212,48</b>	<b>61,27</b>	<b>309,17</b>	<b>3,42</b>	<b>32,85</b>	<b>59,78</b>	<b>2,2</b>	<b>0,43</b>

10 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615098	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	0,03	4,39	1,72	34,52	195,19217	12,54	101,25	148,88	3,48	15	17,94	0,46	0,19
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,825689	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,7938525	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,28</b>	<b>12,17</b>	<b>19,62</b>	<b>7,22</b>	<b>79,73</b>	<b>579,273109</b>	<b>82,3</b>	<b>136,08</b>	<b>314,09</b>	<b>5,74</b>	<b>55,9</b>	<b>264,48</b>	<b>3,6</b>	<b>0,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,28</b>	<b>12,17</b>	<b>19,62</b>	<b>7,22</b>	<b>79,73</b>	<b>579,273109</b>	<b>82,3</b>	<b>136,08</b>	<b>314,09</b>	<b>5,74</b>	<b>55,9</b>	<b>264,48</b>	<b>3,6</b>	<b>0,31</b>