

Согласовано:

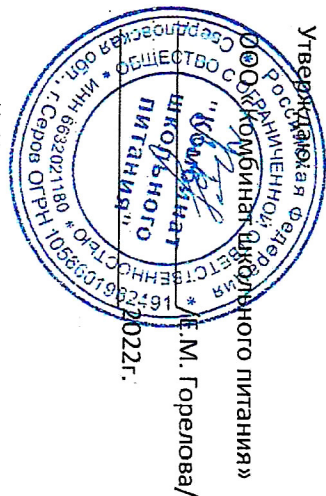
Директор МАОУ СОШ №30 г. Дегтярск



И.М. Заренкова/

Утверждена

ООО «Комбинат детского питания»



И.М. Горелова/

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)

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 7-11 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

№	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	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 день																	
Завтрак																	
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0,00	3,68	7,11	63,74	9,87	13,32	28,98	0,42	0	338,2	1,7	0,04	2,06	
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	38,33	359,34024	22,23	35,19	165,98	1,72	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11	
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	21,69	121,29052	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'			25,81	17,68	22,00	89,54	650,22	138,67	82,18	317,54	3,73	43,00	696,55	3,77	0,17	3,64	
Итого за день																	
2 день																	
Завтрак																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	25,51	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44	
-	Молоко стуженное	15	1,08	1,08	1,28	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,11	
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'			36,56	31,98	19,98	65,10	585,02	323,72	53,97	415,23	1,82	112,80	129,23	1,74	0,12	0,55	
Итого за день			36,56	31,98	19,98	65,10	585,02	323,72	53,97	415,23	1,82	112,80	129,23	1,74	0,12	0,55	

3 день

Завтрак

-	Огурец соленый	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,24	0	2	0,04	0,01	1,96
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Виточки (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
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	0,52
-	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	12,5
-	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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			24,24	16,18	24,36	1,68	82,63	638,7368	250,15	113,35	433,24	5,83	145,88	173,65	1,2	0,33	21,07
Итого за день			24,24	16,18	24,36	1,68	82,63	638,7368	250,15	113,35	433,24	5,83	145,88	173,65	1,2	0,33	21,07

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	0
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	0,41
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	0,45
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			23,44	12,4	37,2	5,84	76,69	721,03	150,49	149,42	404,21	6,05	48,3	63,83	2,81	0,55	6,4
Итого за день			23,44	12,4	37,2	5,84	76,69	721,03	150,49	149,42	404,21	6,05	48,3	63,83	2,81	0,55	6,4

5 день

Завтрак

37/1	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	1,16
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94017	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			25,41	14,73	21,03	6,16	83,29	617,21	178,96	54,35	283,13	3,45	67,90	90,97	3,90	0,20	1,93
Итого за день			25,41	14,73	21,03	6,16	83,29	617,21	178,96	54,35	283,13	3,45	67,90	90,97	3,90	0,20	1,93

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	2,06
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	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29052	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			25,68	14,79	22,56	6,81	110,59	741,03	162,57	94,68	364,87	3,82	71,70	433,71	3,50	0,22	2,83
Итого за день			25,68	14,79	22,56	6,81	110,59	741,03	162,57	94,68	364,87	3,82	71,70	433,71	3,50	0,22	2,83

7 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94017	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	
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
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90	14,80	1,29	5,54	0,05	5,10	129,20	48,77	6,06	38,45	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			26,03	3,88	11,80	1,17	74,62	504,67	173,27	34,72	185,60	1,73	36,00	53,53	1,16	0,14	0,55
Итого за день			26,03	3,88	11,80	1,17	74,62	504,67	173,27	34,72	185,60	1,73	36,00	53,53	1,16	0,14	0,55

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	1,10
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,58571	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
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	0,57
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	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			22,19	14,47	12,39	4,73	71,67	480,05	212,35	108,59	400,94	3,25	61,16	970,9	2,47	0,29	9,65
Итого за день			22,19	14,47	12,39	4,73	71,67	480,05	212,35	108,59	400,94	3,25	61,16	970,9	2,47	0,29	9,65

9 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,87914	75,34	9,77	73,58	0,67	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	244,93852	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29052	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			24,13	14,28	26,76	3,04	81,72	657,95	212,48	61,27	309,17	3,42	32,85	59,78	2,2	0,43	0,55

Итого за день

10 день

Завтрак

-	Огурец соленый	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,24	0	2	0,04	0,01	1,96
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	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,82569	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,793852	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
Итого за 'Завтрак'			23,67	12,17	16,08	3,68	75,12	529,25969	66,48	130,87	304,36	5,64	55,9	73,13	1,97	0,3	2,96
Итого за день			23,67	12,17	16,08	3,68	75,12	529,25969	66,48	130,87	304,36	5,64	55,9	73,13	1,97	0,3	2,96