

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

_____/ Е.Б. Мартьянова/



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/ Е.М. Горелова/

_____/ 2022 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 12 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	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	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
-	Молоко сгущенное	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	0,15
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		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 витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			38,50	32,06	27,88	3,04	83,89	755,96	349,57	68,07	440,78	4,8	152,8	180,62	2,17	0,17	13,8
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	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
-	Молоко сгущенное	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		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 витаминизированный	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			85,04	65,84	53,13	6,96	214,07	1716,27	795,87	175,41	1021,68	11,31	287,69	543,09	5,03	0,49	33,7

2 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,2743	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			31,05	21,92	29,58	3,04	87,1	759,3977	265,1	79,49	369,75	3,62	117,42	569,85	3,48	0,15	1,65

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,3927	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,2743	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '			34,93	20,61	30,97	5,76	120,8	931,8526	238,64	106,72	423,14	5,17	106,92	800,2	4,91	0,26	7,74
Итого за день			70,91	44,97	60,94	21,23	224,07	1781,3	638,47	231,12	929,43	11,46	155,14	1198,98	12,69	0,44	13,44

3 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	7,47	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	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 витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			24,51	13,28	13,14	7,30	87,46	584,08	164,27	116,89	390,56	6,20	49,63	380,71	3,78	0,33	44,64

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	7,47	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	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 витаминизированный	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 '			32,52	13,28	18,90	13,06	119,98	810,74	202,70	160,37	502,59	8,87	49,63	633,14	6,42	0,58	50,29
Итого за день			57,03	26,56	32,04	20,36	207,44	1394,82	366,97	277,26	893,15	15,07	99,26	1013,85	10,20	0,91	94,93

4 день

Завтрак

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
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175,4729	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04	0,36
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			23,48	11,25	23,73	8,16	77,79	635,28	71,52	131,58	326,94	7,10	31,60	99,95	4,10	0,27	37,40

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
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,1186	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175,4729	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04	0,36
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '			27,92	11,38	29,42	13,84	106,40	828,99	102,76	164,53	423,76	8,65	36,10	411,10	6,77	0,37	44,61
Итого за день			51,40	22,63	53,15	22,00	184,19	1464,27	174,28	296,11	750,70	15,75	67,70	511,05	10,87	0,64	82,01

5 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			35,62	23,46	29,87	7,36	85,99	765,79	68,74	74,45	304,12	4,38	60,85	1963,46	5,04	0,24	5,37

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '			39,43	23,59	33,15	10,31	105,48	896,82	113,18	100,70	367,77	5,61	65,35	2274,24	6,52	0,30	18,93
Итого за день			75,05	47,05	63,02	17,67	191,47	1662,60	181,92	175,15	671,89	9,99	126,20	4237,70	11,56	0,54	24,30

6 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,8388	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0	0,44	0,44	12,36	71,5506	12,95	17,39	58,46	1,44	0	0,37	0,52	0,07	0
Итого за 'Завтрак '			31,42	16,52	31,32	14,35	116,16	900,23	277,2	88,03	404,39	7,63	71,74	135,74	7,48	0,26	15,07

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,5287	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '			30,64	13,77	33,09	19,1	119,29	930,09	208,75	84,97	355,45	7,8	62,98	321,79	9,81	0,28	25,4
Итого за день			62,06	30,29	64,4	33,45	235,45	1830,32	485,95	173,01	759,84	15,43	134,71	457,53	17,28	0,54	40,47

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			11,96	2,44	15,04	2,51	84,75	540,4376	133,46	62,85	202,93	5	61,6	151,39	1,1	0,24	48,02

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	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 витаминизированный	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 '			15,82	2,49	11,09	5,48	104,78	609,2724	176,2	90,04	266,74	6,29	26,1	417,19	2,51	0,31	61,58
Итого за день			27,78	4,93	26,13	7,99	189,53	1149,71	309,66	152,89	469,67	11,29	87,7	568,58	3,61	0,55	109,6

8 день

Завтрак

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	100	1,16	0,00	6,03	6,03	8,19	94,58	34,19	11,81	21,52	0,94	0	3,1	2,75	0,03	29,01
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			19,69	9,24	36,28	7,34	79,83	737,14	97,36	77,54	277,67	4,55	38,75	50,90	3,74	0,49	37,46

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	100	1,16	0,00	6,03	6,03	8,19	94,58	34,19	11,81	21,52	0,94	0	3,1	2,75	0,03	29,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '			28,32	9,34	42,77	13,21	116,43	990,32	142,93	127,11	407,13	7,44	42,50	308,34	6,42	0,76	44,20
Итого за день			48,01	18,58	79,05	20,55	196,26	1727,47	240,29	204,65	684,80	11,99	81,25	359,24	10,16	1,25	81,66

9 день

Завтрак

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
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,339	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	208,6952	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	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	29	1,85	0	0,34	0,34	9,35	54,1464	9,8	13,16	44,24	1,09	0	0,28	0,39	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			25,34	13,48	22,48	12,13	71,35	609,59	184,07	85,31	282,55	4,92	45,44	427,25	6,39	0,19	40,53

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	121,339	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	208,6952	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	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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			55,51	27,09	50,61	29,90	178,68	1437,70	429,76	218,46	667,35	11,79	95,38	1171,07	16,32	0,49	91,16

10 день

Завтрак

43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,796	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,1539	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			23,45	10,79	26,45	3,10	115,12	814,89	83,12	89,67	309,19	3,70	28,00	137,69	2,98	0,49	0,36

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,1122	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,796	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,1539	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '			31,21	11,89	31,93	3,90	155,49	1069,20	165,31	124,75	430,35	5,35	55,50	477,37	3,87	0,61	7,26
Итого за день			54,66	22,68	58,38	7,00	270,61	1884,09	248,43	214,42	739,54	9,05	83,50	615,06	6,85	1,10	7,62

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

_____/ Е.Б. Мартьянова/



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/ Е.М. Горелова/



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

ООО «Комбинат школьного питания»

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листов

Ген. директор
ООО «КШП» *Борелова Е.М.*

