

Утверждаю

Директор МКОУ «Новоисетская СОШ»

Н.С. Тагильцева

« 08 » августа 20 24 г



Примерное 10-дневное меню
рациона завтраков и обедов
пищевой энергетической ценности
приготавливаемых блюд для учащихся
МКОУ «Новоисетская средняя
общеобразовательная школа»
осенне-зимний-весенний период

Возрастные группы:

7-11 лет , 12 лет и старше

Категория: 7-11 лет

Ном ер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	НЭ	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
1 день 'Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3.76	2.16	5.24	0.23	23.43	157.641	1.37	0.39
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	190	3.46	2.76	3.18	0.57	13.04	95.2436	1.02	0.49
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	8	0.06	0.06	5.8	0	0.1	52.8512	0.02	0
-	Яйцо отварное	40	5.08	5.08	4.6	0	0.28	62.784	1.44	0
-	Сок	200	1	0	0.2	0	20.2	86.48	0.4	4
-	Яблоки	120	0.48	0	0.48	0.48	11.76	58.416	0.48	12
	Итого за 'Завтрак '		15.16	10.06	19.63	1.41	78.16	558.2	4.73	16.88
Обед										
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.96	0	3.58	3.58	4.28	54.9387	0.49	24.08
2/2	Борщ со сметаной	250	2.13	0	5.25	5.22	10.55	102.582	1.17	10.81
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	11.5	10.63	9.46	0.08	5.11	152.033	4.93	0
16/3	Морковь тушеная	160	2.24	0.06	6.32	0.18	13.81	126.517	1.66	2.73
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0.72	0	0.03	0.03	21.09	88.1896	0.43	20.18
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.35	111.951	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.352	0.8	0
	Итого за 'Обед '		26.18	13.37	27.36	9.89	91.55	741.56	10.79	57.8
	Итого за день		41.34	23.43	46.99	11.3	169.7	1299.75	15.52	74.68
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-35.66	23.43	-32.01	11.3	-165.3	-1050.3		14.68

	2 день									
Завтрак										
5/5	Лапшевник с творогом	150	12.1	7.73	9.79	3.58	36.71	288.824	3.09	0.09
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2.82	2.56	2.89	0.06	8.55	70.0097	0.72	0.47
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.63	2.66	0	0	35.06	0.68	0.07
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
-	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	73.02	0.6	15
	Итого за 'Завтрак '		19.51	12.95	19.69	4.38	69.36	544.73	5.1	15.63
Обед										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0.61	0	3.64	3.64	2.1	46.0523	0.39	13.82
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1.97	0	4.34	4.33	13.29	104.938	1.47	5.77
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15.72	14.88	15.66	6.53	19.81	289.165	8.9	10.68
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0	0.35	0.35	18.4	79.9587	0.36	3.6
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.5604	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	Зефир	15	0.11	0.12	0.01	0	10.89	42.89	0.03	0
	Итого за 'Обед '		26.07	17.68	26.54	15.47	93.19	738.57	13.06	33.86
	Итого за день		45.58	30.63	46.22	19.84	162.55	1283.3	18.16	49.49
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-31.42	30.63	-32.78	19.84	-172.45	-1066.7		-10.51

	3 день									
Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.54	2.36	6.6	1.32	31.25	214.262	2.49	0.42
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1.5	1.42	1.59	0.02	12.1	66.4996	0.4	0.26
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.064	0.02	0
-	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	73.02	0.6	15
-	Йогурт	125	5.13	5.13	1.88	0	7.38	69.525	1.5	0.75
	Итого за 'Завтрак '		15.83	8.99	18.11	2.14	79.56	556.54	5.01	16.43
Обед										
-	Огурец свежий	60	0.47	0	0.06	0.06	1.47	9.36684	0.18	5.88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.43	0	4.45	4.45	16.63	131.244	2.09	4.52
-	Мясо кур отварное	10	2.36	2.51	2.23	0	0	29.5541	1.73	0.1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11.87	10.79	9.95	1.3	7.31	166.956	7.66	0.27
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3.78	0	7.14	7.14	37.75	237.587	1.83	0.45
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0	0.1	0.1	17.95	74.3178	0.11	39
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	Итого за 'Обед '		26.45	13.3	24.38	13.5	101.79	754.87	13.98	50.21
	Итого за день		42.28	22.28	42.49	15.63	181.35	1311.41	18.99	66.64
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.72	22.28	-36.51	15.63	-153.65	-1038.6		6.64

	4 день									
Завтрак										
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5.11	3	6.51	0.51	24.69	180.932	2.11	0.53
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3.14	2.84	3.21	0.07	9.5	77.7886	0.8	0.52
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0	0	52.59	1.02	0.11
-	Яйцо отварное	10	1.27	1.27	1.15	0	0.07	15.696	0.36	0
-	Груши	200	0.8	0	0.6	0.6	20.6	101.38	0.4	10
	Итого за 'Завтрак '		16.28	11.1	19.28	1.38	68.94	528.59	4.7	11.16
Обед										
24/1	Салат из морской капусты с морковью и растительным маслом	60	0.65	0.24	5.67	2.97	3.92	70.2489	0.33	2.01
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1.62	0	5.5	4.91	8.77	94.9728	1.12	6.89
-	Мясо говядины отварное	5	1.34	1.34	0.96	0	0	13.9968	0.66	0
19/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с сыром	100	11.79	10.93	10.37	0.68	5.11	161.7	4.87	0.01
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	0.55	3.67	0.51	20.37	132.586	2.59	5.45
14/10	Компот из чернослива (вариант 2)	200	0.45	0	0.14	0.14	16.16	69.9873	0.34	0.24
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.02	134.341	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.352	0.8	0
	Итого за 'Обед '		25.57	13.05	27.18	10.08	95.71	755.18	10.71	14.59
	Итого за день		41.86	24.15	46.46	11.46	164.65	1283.77	15.41	25.75
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-35.14	24.15	-32.54	11.46	-170.35	-1066.2		-34.25

	5 день									
Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15.57	16.56	16.96	0	2.71	225.311	4.68	0.23
27/10	Чай	200	0.08	0	0.02	0.02	9.8	37.8022	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.5604	0	0
-	Яблоки	200	0.8	0	0.8	0.8	19.6	97.36	0.8	20
	Джем	20	0.1	0	0	0	14.32	55.576	0.06	0.48
	Итого за 'Завтрак '		19.19	16.56	18.04	1.08	65.11	505.61	5.54	20.71
Обед										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.83	0	3.58	3.58	4.1	53.9185	0.24	1.16
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2.56	1.15	2.93	0.25	12.41	89.0736	1.48	4.85
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
4/8	Плов из мяса говядины	200	14.8	11.9	16.51	8.52	34.55	353.252	7.16	0.96
18/10	Кисель из ягод	200	0.11	0	0.04	0.04	26.23	105.545	0.06	1.2
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.5604	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	Итого за 'Обед '		25.6	15.73	25.6	13.01	105.99	777.36	10.85	8.17
	Итого за день		44.79	32.3	43.64	14.1	171.1	1282.97	16.39	28.88
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-32.21	32.3	-35.36	14.1	-163.9	-1067		-31.12

	6 день									
Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.97	2.35	5.26	0.52	30.73	201.105	2.53	0.42
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1.5	1.42	1.59	0.02	12.1	66.4996	0.4	0.26
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.064	0.02	0
4/13	Сыр (порциями)	18	4.73	4.73	4.79	0	0	63.108	1.22	0.13
-	Апельсины	200	1.8	0	0.4	0.4	16.2	88.96	0.6	120
	Итого за 'Завтрак '		16.07	8.59	19.49	1.14	73.16	552.91	4.77	120.8
Обед										
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0.78	0	3.57	3.57	11.35	81.5895	0.49	2.18
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.47	0	2.41	2.14	5.99	54.7939	0.97	10.85
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	11.91	11.34	12.56	0.07	3.79	176.934	5.44	0.36
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.81	0.55	3.54	0.38	16.32	113.991	2.27	4.1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	19.76	87.5989	0.78	0.32
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.02	134.341	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	Итого за 'Обед '		25.95	14.56	24.68	6.86	91.91	715.92	11.65	17.8
	Итого за день		42.02	23.15	44.17	8	165.08	1268.82	16.43	138.6
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.98	23.15	-34.83	8	-169.92	-1081.2		78.6

	7 день									
Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.31	2.35	5.09	0.32	28.42	183.342	1.61	0.42
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	2.84	3.21	0.07	14.39	96.3714	0.8	0.52
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
4/13	Сыр (порциями)	18	4.73	4.73	4.79	0	0	63.108	1.22	0.13
-	Бананы	130	1.95	0	0.65	0.65	27.3	124.15	1.17	13
	Итого за 'Завтрак '		16.49	9.97	17.49	1.17	79.51	544.78	4.81	14.06
Обед										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	90	0.91	0	5.45	5.45	3.15	69.0784	0.59	20.73
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2.69	0	4.39	4.99	16.3	121.018	1.71	5.2
-	Мясо говядины отварное	5	1.34	1.34	0.96	0	0	13.9968	0.66	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	11.5	10.63	9.46	0.08	5.11	152.033	4.93	0
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3.88	1.12	3.78	0.38	16.46	122.41	2.24	6.72
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0.41	0	0.17	0.17	16.11	68.7931	0.36	1.68
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.02	134.341	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	Итого за 'Обед '		26.03	13.09	24.84	11.7	91.83	720.35	10.89	34.33
	Итого за день		42.52	23.06	42.33	12.87	171.34	1265.13	15.7	48.39
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.48	23.06	-36.67	12.87	-163.66	-1084.9		-11.61

8 день										
Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.01	2.88	6.99	0.3	31.24	210.188	1.83	0.52
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.9	3.34	0.6	13.73	100.256	1.07	0.52
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	8	0.06	0.06	5.8	0	0.1	52.8512	0.02	0
-	Груши	150	0.6	0	0.45	0.45	15.45	76.035	0.3	7.5
-	Йогурт	125	5.13	5.13	1.88	0	7.38	69.525	1.5	0.75
Итого за 'Завтрак '			15.76	10.97	18.59	1.49	77.24	553.64	4.72	9.29
Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	0	5.97	5.97	2.3	67.5418	0.28	9.21
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.56	0	1.96	1.96	17.35	101.914	1.49	4.9
-	Мясо кур отварное	10	2.36	2.51	2.23	0	0	29.5541	1.73	0.1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11.87	10.79	9.95	1.3	7.31	166.956	7.66	0.27
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4.3	0	3.76	4.28	15.91	123.997	2.35	41.62
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0.93	0	0.11	0.11	14.73	69.6921	0.66	20.24
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	Конфеты в ассортименте	10	0.08	0.08	0.01	0	7.98	31.384	0.02	0
Итого за 'Обед '			26.8	13.38	24.55	14.17	89.61	716.22	14.78	76.33
Итого за день			42.56	24.35	43.14	15.65	166.86	1269.86	19.5	85.62
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77	0	79	0	335	2350		60
Отклонение			-34.44	24.35	-35.86	15.65	-168.14	-1080.1		25.62

	9 день									
Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.38	2.36	7.41	2.23	27.2	205.606	2.31	0.42
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1.5	1.42	1.59	0.02	12.1	66.4996	0.4	0.26
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
-	Яйцо отварное	40	5.08	5.08	4.6	0	0.28	62.784	1.44	0
-	Яблоки	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	73.02	0.6	15
	Итого за 'Завтрак '		15.58	8.9	18.02	3.05	68.35	508.11	4.76	15.68
Обед										
-	Огурец свежий	100	0.78	0	0.1	0.1	2.45	15.6114	0.3	9.8
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4.75	3.36	11.16	9.58	12.7	174.473	3.01	6.55
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12.36	12.64	8.26	5.38	4.05	141.266	5.32	1.27
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.81	0.55	3.54	0.38	16.32	113.991	2.27	4.1
81	Напиток Золотой шар	200	0	0	0	0	3.75	15	0.26	8
-	Хлеб пшеничный	55	3.64	0	0.36	0.36	25.69	123.146	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	Итого за 'Обед '		26.74	16.54	23.88	16.27	92.69	715.16	11.76	21.9
	Итого за день		42.32	25.44	41.9	19.32	161.04	1223.27	16.51	37.57
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.68	25.44	-37.1	19.32	-173.96	-1126.7		-22.43

	10 день									
Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	2.39	2.35	4.83	0	6.39	78.5021	0.65	2.14
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.9	3.34	0.6	13.73	100.256	1.07	0.52
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.064	0.02	0
-	Бананы	190	2.85	0	0.95	0.95	39.9	181.45	1.71	19
-	Йогурт	125	5.13	5.13	1.88	0	7.38	69.525	1.5	0.75
	Итого за 'Завтрак '		15.41	10.46	18.38	1.68	76.87	540.58	4.95	22.41
Обед										
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	90	1.16	0	5.37	5.37	5.41	77.6085	0.33	2.17
34/2	Уха рыбацкая	200	7.89	6.66	3.91	0.24	10.8	113.306	4.06	1.35
9/8	Печень по-строгановски	100	10.19	9.43	11.37	5.09	2.25	152.831	7.41	5.49
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	0.03	2.98	0.66	32.39	183.94	1.49	0
7/10	Компот из вишни	200	0.16	0	0.04	0.04	11.86	47.6878	0.1	1.2
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	Конфеты в ассортименте	20	0.16	0.16	0.02	0	15.96	62.768	0.04	0
	Итого за 'Обед '		28.16	16.28	24.12	11.84	99.36	743.99	13.82	10.21
	Итого за день		43.57	26.73	42.51	13.52	176.23	1284.57	18.77	32.63
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-33.43	26.73	-36.49	13.52	-158.77	-1065.4		-27.37
	Итого за период		428.84	255.5	439.85	141.69	1689.9	12772.9	171.38	588.25

В питании школьников используется:

- йодированная соль
- витаминизированный хлеб «Валитек»
- батон с каротином
- напиток из шиповника
- витаминизированный напиток «Витошка»

Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4

Использованные Сборники технических нормативов:

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018 года