

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ Директор
Удинцев И.Н.

« » _____
« » _____



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в
ГБОУ СО КШИ «ЕКК»
(всесезонное, 3-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 для детей 7-11 лет

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313,8
-	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	31,7
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	42,9
36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		530	35,7	21,0	90,0	678,1
Обед						
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,1	10,8	7,6	129,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	5,2	19,6	139,2
16/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	21,1	2,8	6,9	135,5
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,8	2,0	2,3	30,2
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	7,5	45,6	271,7
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,1	11,9	46,9
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,4	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	40	2,9	0,5	18,3	85,8
Итого за 'Обед'		860	43,1	29,3	137,7	954,0
Полдник						
-	Сдоба	100	8,2	9,3	25,3	213,0
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
Итого за 'Полдник'		300	9,6	9,5	52,1	327,7
Итого за день			88,3	59,8	279,8	1959,8

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
2 день						
Завтрак						
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,6	33,7	204,2
-	Сыр голландский брусковой	20	5,3	9,0	0,0	103,2
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
Итого за 'Завтрак'		500	20,7	20,0	90,3	608,8
Обед						
50/4	Салат из овощной смеси	100	3,3	3,3	4,6	60,2
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
9/8	Печень по-строгановски	100	12,7	14,2	2,9	190,7
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	16,9	68,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,4	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
Итого за 'Обед'		1050	37,8	31,8	153,3	1024,7
Полдник						
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	42,9
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,3	47,9
Итого за 'Полдник'		370	17,5	17,7	19,0	302,1
Итого за день			76,0	69,5	262,5	1935,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

3 день

Завтрак

14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,3	8,4	30,4	223,2
28/10	Напиток из чая с соком	200	0,6	0,1	15,0	61,7
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Завтрак'		580	12,6	18,0	88,0	550,0

Обед

51/1	Сельдь	90	15,0	7,5	0,0	127,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо кур отварное	25	5,2	4,3	0,0	59,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,4	156,8
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	46,5
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,4	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
Итого за 'Обед'		845	42,2	32,0	81,0	762,1

Полдник

-	Сдоба	100	8,2	9,3	25,3	213,0
-	Снежок 3,2%	200	5,0	6,4	22,0	161,2
Итого за 'Полдник'		300	13,2	15,7	47,3	374,2
Итого за день			68,0	65,7	216,3	1686,4

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
4 день						
Завтрак						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,4	29,5	186,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	42,9
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Итого за 'Завтрак'		510	21,8	18,5	76,8	550,2
Обед						
-	Помидор	100	1,1	0,2	5,1	25,4
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	6,0	15,8	148,7
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,1	3,5	11,9	84,8
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,4	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
Итого за 'Обед'		830	30,0	23,4	102,4	715,9
Полдник						
31/8	Суфле из мяса говядины	100	22,8	18,0	3,3	266,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Хлеб «Крестьянский» с «Валетек-8»	20	1,3	0,1	9,4	44,8
Итого за 'Полдник'		320	25,1	18,4	33,3	397,5
Итого за день			76,9	60,2	212,5	1663,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

5 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,0	7,5	32,1	214,4
-	Сыр голландский брусковой	10	2,6	4,5	0,0	51,6
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8

Итого за 'Завтрак'

500

17,1

25,6

83,9

623,6

Обед

-	Огурец свежий	90	0,7	0,1	3,1	14,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	120	13,3	11,8	7,9	186,7
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,0	22,1	135,7
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	40	3,1	0,3	20,3	92,5
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	40	2,9	0,5	18,3	85,8

Итого за 'Обед'

865

30,6

26,7

102,4

746,7

Полдник

-	Печенье	60	4,5	5,9	46,0	253,4
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	23,3	89,9
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7

Итого за 'Полдник'

410

6,0

6,2

84,8

409,9

Итого за день

53,7

58,4

271,1

1780,2

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

6 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,3	11,5	16,1	251,1
-	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	31,7
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5

Итого за 'Завтрак'

510

32,5

18,4

101,6

683,6

Обед

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,5	6,0	18,4	126,4
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,0	4,3	15,0	104,9
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100	10,8	10,4	7,7	166,5
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,8	2,0	2,3	30,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,3	34,1	186,8
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,4	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	42,9
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Обед'

860

32,0

30,8

132,6

915,8

Полдник

50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,0	30,2	181,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	20	1,3	0,2	8,3	38,7

Итого за 'Полдник'

370

6,0

5,2

43,5

240,5

Итого за день

70,4

54,4

277,7

1839,8

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

7 день

Завтрак

26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
-	Сыр голландский брусковой	15	4,0	6,8	0,0	77,4
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	35	2,5	0,5	16,0	75,1
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,1	20,5
Итого за 'Завтрак'		500	17,8	17,4	70,4	499,8

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	8,0	4,1	12,9	119,0
51/8	Оладьи (запеканка) из печени (вариант 2)	100	17,6	8,8	5,1	170,2
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,4	4,4	32,0	180,4
7/11	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	16,9	68,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	50	3,9	0,4	25,4	115,6
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
Итого за 'Обед'		1000	38,6	26,2	132,7	902,9

Полдник

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	16,4	2,5	215,2
28/10	Напиток из чая с соком	200	0,6	0,1	15,0	61,7
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,3	0,1	9,4	44,8
Итого за 'Полдник'		370	16,5	16,6	26,9	321,8
Итого за день			72,9	60,2	230,1	1724,4

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

8 день

Завтрак

14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,3	8,8	30,4	227,0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
Итого за 'Завтрак'		680	19,7	15,2	127,5	700,8

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,6	6,0	10,0	96,9
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо кур отварное	20	4,2	3,4	0,0	47,2
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	14,0	13,7	2,9	190,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,0	22,1	135,7
6/10	Компот из смородины	200	0,2	0,1	11,2	44,1
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	40	3,1	0,3	20,3	92,5
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,2	0,4	13,7	64,4
Итого за 'Обед'		860	30,0	32,1	90,4	753,2

Полдник

-	Сдоба	100	8,2	9,3	25,3	213,0
-	Кефир жирный	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Полдник'		300	14,0	15,7	33,3	329,6
Итого за день			63,7	63,0	251,2	1783,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,4	29,5	186,4
-	Сыр голландский брусковой	15	4,0	6,8	0,0	77,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	35	2,5	0,5	16,0	75,1

Итого за 'Завтрак'

500

21,8

20,9

83,4

597

Обед

-	Помидор	90	1,0	0,2	4,6	22,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	3,8	3,4	17,6	114,2
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	120	13,0	12,4	9,2	199,7
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,1	3,5	11,9	84,8
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,3	0,3	15,2	69,3
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	25	1,8	0,3	11,5	53,6

Итого за 'Обед'

815

25,4

20,2

92,7

633,1

Полдник

21/7	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,9	169,0
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Полдник'

320

20,8

9,2

33,9

300,2

Итого за день

68,0

50,3

210

1530,3

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

10 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,0	7,5	31,0	210,3
-	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	140,7
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	35	2,5	0,5	16,0	75,1
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,2	21,5
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
Итого за 'Завтрак'		500	12,0	20,6	80,9	546,7

Обед

-	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,4	15,6
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	11,2	14,2	174,4
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14,5	10,9	30,5	274,9
3/11	Соус молочный с овощами	50	1,0	3,0	3,8	45,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	21,0	79,4
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	30	2,3	0,3	15,2	69,3
-	Хлеб Чусовской с йодказеином	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
Итого за 'Обед'		960	27,7	26,1	116,1	784,1

Полдник

-	Творожок МУ	100	7,1	23,0	27,7	341,1
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	19,0	73,4
-	Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"	20	1,3	0,1	9,4	44,8
Итого за 'Полдник'		320	8,5	23,1	56,1	459,3
Итого за день			48,2	69,8	253,1	1790,0

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: 3-хразовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	60	80	30	50	70	70	65	60	60	65	610	61	-20	-24
Хлеб пшеничный	150	115	100	100	120	90	108	120	90	110	102	1056	106	-44	-30
Мука пшеничная	15	32	3	37	3		14	8	36	9	2	144	14	-1	-4
Крупы, бобовые	45	95	40	25	32	31	12	60	25	32	31	383	38	-7	-15
Макаронные изделия	15		51				51			10		112	11	-4	-25
Картофель	187	50	40	69	121	155	216	94	155	56	250	1206	121	-67	-36
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	163	76	161	319	230	120	80	161	290	149	1749	175	-105	-38
Фрукты свежие, ягоды	185	120	200	140		170	100	155	220		175	1280	128	-57	-31
Сухофрукты	15		15	3	20	20	12	15	3	20	20	128	13	-2	-15
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		100	200		200	100		200		1000	100	-100	-50
Мясо 1-й категории	70		32		179	32	85			64	73	466	47	-23	-34
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30		69					105				174	17	-13	-42
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35	30		104					110	8		252	25	-10	-28
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58			90	36	67		36		90		319	32	-26	-45

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: 3-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	77	88,3	76,0	68,0	76,9	53,7	70,4	72,9	63,7	67,6	48,2	685,7	68,6	89
в т.ч. жив., г		29,1	45,4	37,6	53,2	31,2	40,3	49,5	32,7	44,2	25,1	388,3	38,8	
Жиры, г	79	59,8	69,5	65,7	60,2	58,4	54,4	60,2	63,0	50,1	69,8	611,1	61,1	77
в т.ч. раст., г		15,7	16,5	9,6	13,8	11,3	17,6	13,4	12,6	8,7	12,5	131,7	13,2	
Углеводы, г	335	279,8	262,5	216,3	212,5	271,1	277,7	230,1	251,2	207,7	253,1	2461,6	246,2	73
Моно- и дисахара, г		206,1	186,3	177,3	153,4	181,1	176,9	151,9	196,7	148,5	157,2	1735,4	173,5	
Крахмал, г		58,0	66,4	30,4	48,7	76,4	86,6	69,4	44,9	49,8	79,4	610,0	61,0	
Пищевые волокна, г		15,6	9,8	8,6	10,3	13,6	14,2	8,8	9,6	9,3	16,4	116,2	11,6	
Витамин В1, мг	1,2	0,9	0,8	0,5	0,7	0,6	0,7	0,8	0,6	0,6	0,6	6,8	0,7	57
Витамин В2, мг	1,4	1	2,4	0,7	1,2	0,8	1	3	1,1	1	0,9	13,1	1,3	94
Витамин С, мг	60	98	35	35	61	119	35	113	68	61	124	751	75	125
Витамин А, мкг		1412	5461	1138	679	1386	371	5679	381	615	879	18001	1800	
Витамин Е (ток. экв.), мг		8	11	6	10	10	10	9	6	7	8	85	9	
Са, мг		547	696	357	569	563	502	635	653	701	454	5676	568	
Р, мг		792	1055	671	852	695	816	1023	783	781	756	8223	822	
Mg, мг		356	203	154	182	181	225	149	235	174	199	2057	206	
Fe, мг		20	13	10	14	7	13	14	7	10	9	116	12	
Калорийность, ккал	2350	1960	1936	1686	1664	1780	1840	1724	1784	1520	1790	17683	1768	75