

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа № 7»
Клочкова О.Н.



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ**

**ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 7, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,00	365
	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,44	30,36	150,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
итого за завтрак		500	12,80	20,77	90,24	598,87	
обед	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,38	7,80	247
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,85	6,19	12,34	112,47	51
	Тефтели из говядины паровые	90	15,42	17,52	10,49	261,40	201
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		740	26,63	29,47	93,53	743,41	
Итого за день:		1240	39,43	50,24	183,77	1342,28	
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	89
итого за завтрак		500	17,75	22,21	54	485,01	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,30	6,65	17,02	147,58	72
	Кнели куриные	90	15,34	17,41	7,09	246,38	208
	Рагу из овощей	180	3,30	10,14	20,27	185,39	92
	Сок в инд.упаковке	200	0,00	0,00	22,40	90,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		710	27,14	34,60	85,78	759,35	
Итого за день:		1210	44,89	56,81	139,78	1244,36	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,60	366
	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	109
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,44	30,36	150,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
итого за завтрак		500	17,31	16,57	82,80	549,90	
обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	44
	Печень говяжья по-срагановски	50/40	19,08	23,69	3,85	302,85	192
	Греча рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	219
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		710	34,98	35,30	107,93	848,48	
Итого за день:		1210	52,29	51,87	190,73	1398,38	
День 4							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24,84	10,29	24,74	290,90	141
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	89
итого за завтрак		520	29,09	11,67	74,96	519,36	
обед	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73	229
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Суфле рыбное	90	12,24	7,20	3,54	161,31	341
	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		740	22,60	20,96	86,57	661,18	
Итого за день:		1260	51,69	32,63	161,53	1180,54	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Кондитерское изделие в инд.упаковке	45	2,16	4,68	20,52	133,20	
итого за завтрак		500	17,22	17,66	106,53	654,34	
обед	Суп-пюре из бобовых с гречками	200/20	3,22	0,78	31,64	165,57	246 /75
	Плов из отварной курицы	240	19,66	31,77	28,34	374,40	211
	Кисель п/ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		700	27,44	32,95	108,00	746,16	
Итого за день:		1200	44,66	50,61	214,53	1400,5	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,00	365
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,44	30,36	150,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
итого за завтрак		500	14,19	20,65	90,28	603,93	
обед	Салат из морской капусты	60	0,60	3,04	2,20	39,48	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	63
	Фрикадельки куриные	90	13,85	17,84	7,76	247,48	217
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		740	24,40	31,64	87,79	734,96	
Итого за день:		1240	38,59	52,29	178,07	1338,89	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	89
итого за завтрак		500	17,75	22,21	54,00	485,01	
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,40	246
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	42
	Жаркое по-домашнему из говядины	240	24,59	18,90	24,14	364,45	181
	Кисель п/ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		740	33,65	28,40	100,04	698,72	
Итого за день:		1240	51,40	50,61	154,04	1183,73	
День 3							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,60	366
	Каша пшенная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,44	30,36	150,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
итого за завтрак		500	17,02	14,94	91,60	569,68	
обед	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	2,30	4,23	32,43	190,37	59/75
	Биточки рыбные	90	11,88	8,04	7,68	157,08	161
	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	225
	Сок в инд.упаковке	200	0,00	0,00	22,40	90,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		700	21,10	18,12	119,28	742,51	
Итого за день:		1200	38,12	33,06	210,88	1312,19	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	53
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	89
итого за завтрак		550	13,60	11,43	80,86	478,30	
обед	Суп с зеленым горошком	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Курица в соусе с томатом	70/50	18,80	23,40	4,90	305,20	210
	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		710	33,28	32,34	100,80	784,91	
Итого за день:		1260	46,88	43,77	181,66	1263,21	
День 5							
завтрак	Каша ячневая с маслом	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Кондитерское изделие в инд.упаковке	45	2,70	9,00	22,50	184,50	
итого за завтрак		500	13,78	16,65	101,86	614,83	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Шницель мясной	90	12,82	14,06	6,89	212,10	189
	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	156,89	235
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		710	23,56	22,56	95,40	672,05	
Итого за день:		1210	37,34	39,21	197,26	1286,88	
Среднее значение за период		1227	44,53	46,11	181,22	1295,07	
Норма		1200	38,50-46,20	39,50-47,40	167,50-201,0	1175,00-1410,00	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855862

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024