

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа № 7»
ГБОУ СО
Клочкова О.Н. *О.Н. Клочкова*
10.01.2024



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С. *А.С. Сыропятова*
10.01.2024



**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	Салат из морской капусты п/п	60	0,60	3,04	2,20	15,48	
	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
	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	27,95	32,45	108,38	806,64	
Итого за день:		1240	40,75	53,22	198,62	1405,51	
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
	Компот из ягод	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	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	27,47	34,60	86,04	761,33	
Итого за день:		1210	45,22	56,81	140,04	1246,34	

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	
	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	40	3,20	0,40	19,20	96,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		700	22,32	19,19	91,98	662,45	
Итого за день:		1220	51,41	30,86	166,94	1181,81	

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	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,40	246
	Суп с зеленым горошком	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из отварной курицы	240	19,66	31,77	28,34	374,40	211
	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	25,37	35,34	75,20	612,47	
Итого за день:		1240	42,59	53,00	181,73	1266,81	
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	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73	229
	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
	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	27,48	30,57	103,81	797,76	
Итого за день:		1240	41,67	51,22	194,09	1401,69	

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	
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	96,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		700	33,97	28,54	106,53	735,92	
Итого за день:		1200	51,72	50,75	160,53	1220,93	
День 3							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,60	366
	Каша пшеничная 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	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,38	7,80	247
	Борщ из морской капусты со сметаной	200	1,70	5,28	10,35	98,66	68
	Биточки рыбные	90	11,88	8,04	7,68	157,08	161
	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	225
	Чай охлажденный с соком	200	0,18	0,04	15,98	77,00	639
	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	21,16	19,27	92,16	645,60	
Итого за день:		1240	38,18	34,21	183,76	1215,28	

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-пюре из бобовых с гренками	200/20	3,22	0,78	31,64	165,57	246 /75
	Греча по-купечески с курицей	240	19,20	6,00	32,88	447,23	210
	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		700	26,30	7,18	104,53	749,67	
Итого за день:		1250	39,90	18,61	185,39	1227,97	
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 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		710	23,16	22,56	82,50	618,90	
Итого за день:		1210	36,94	39,21	184,36	1233,73	
Среднее значение за период		1226	44,07	43,98	178,62	1279,85	
Норма		1200	38,50-46,20	39,50-47,40	167,50-201,0	1175,00-1410,00	