

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н.

10.01.2024



**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Сыропятова А.С.

АЛЬФИРА  
САХИЕВНА

10.01.2024



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

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

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	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	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		550	14,40	22,80	98,80	657,68	
обед	Салат из морской капусты п/п	100	1,00	5,06	3,66	25,80	
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Тефтели из говядины паровые	100	17,13	19,47	11,65	290,44	201
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	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		870	31,62	39,02	121,15	916,33	
Итого за день:		1420	46,02	61,82	219,95	1574,01	
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	17,91	27,75	4,68	340,12	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		550	22,23	29,14	55,17	570,04	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Кнели куриные	100	17,04	19,35	7,88	273,76	208
	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,02	233,16	92
	Компот из ягод	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	60,00	
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,25	11,75	52,50	
итого за обед		800	31,62	42,67	97,59	895,88	
Итого за день:		1350	53,85	71,81	152,76	1465,92	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

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	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	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		550	18,85	18,74	89,02	600,48	
обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44
	Печень говяжья по-срoganовски	60/40	21,20	26,32	4,27	336,50	192
	Греча рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74	219
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	52,50	
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,25	11,75	60,00	
итого за обед		800	39,45	39,92	121,62	962,85	
Итого за день:		1350	58,30	58,66	210,64	1563,33	
День 4							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	32,14	13,32	32,01	376,45	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		570	36,39	14,70	82,23	604,91	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	37
	Суфле рыбное	100	13,61	8,00	3,93	179,24	341
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	241
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	120,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		800	25,50	22,63	103,98	758,69	
Итого за день:		1370	61,89	37,33	186,21	1363,60	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	250/5	9,25	10,04	43,88	303,41	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		550	19,03	19,63	115,13	713,83	
обед	Овощи свежие	100	0,80	0,01	3,30	14,00	246
	Суп с зеленым горошком	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плов из отварной курицы	280	22,93	37,06	33,06	436,80	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		870	29,43	41,36	83,96	700,23	
Итого за день:		1420	48,46	60,99	199,09	1414,06	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,00	365
	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	9,88	10,21	43,70	306,21	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		550	16,13	22,65	98,85	663,97	
обед	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88	229
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Фрикадельки куриные	100	15,39	19,83	8,63	274,97	217
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	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		870	31,79	36,20	116,67	920,18	
Итого за день:		1420	47,92	58,85	215,52	1584,15	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	17,91	27,75	4,68	340,12	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		550	22,23	29,14	55,17	570,04	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42
	Жаркое по-домашнему из говядины	280	28,69	22,06	28,16	425,19	181
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	120,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	
итого за обед		800	39,88	34,06	121,83	850,58	
Итого за день:		1350	62,11	63,20	177,00	1420,62	
День 3							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,60	366
	Каша пшенная с маслом	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	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	89
итого за завтрак		550	18,49	16,71	99,96	625,08	
обед	Овощи соленые	100	0,80	0,10	2,30	13,00	247
	Борщ из морской капусты со сметаной	250	2,12	6,60	12,94	123,32	68
	Биточки рыбные	100	13,20	8,93	8,53	174,53	161
	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	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		870	23,96	22,60	104,07	735,92	
Итого за день:		1420	42,45	39,31	204,03	1361,00	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	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		600	15,00	12,96	85,79	517,32	
	Суп-пюре из бобовых с гречками	250/30	6,57	0,92	35,48	188,35	246 /75
	Греча по-купечески с курицей	280	22,40	7,00	38,36	521,77	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		800	32,85	8,32	113,85	846,99	
Итого за день:		1400	47,85	21,28	199,64	1364,31	
День 5							
завтрак	Каша ячневая с маслом	250/5	8,99	8,30	49,18	307,08	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		550	15,54	18,28	111,50	675,04	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Шницель мясной	100	14,24	15,63	7,65	235,67	189
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,32	235
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	60,00	
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,25	11,75	52,50	
итого за обед		800	26,47	25,45	95,05	707,22	
Итого за день:		1350	42,01	43,73	206,55	1382,26	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1385</b>	<b>51,09</b>	<b>51,70</b>	<b>197,14</b>	<b>1449,33</b>	
<b>Норма</b>		<b>1350</b>	<b>45,00-54,00</b>	<b>46,00-55,20</b>	<b>191,50-229,8</b>	<b>1360,00-1632,00</b>	