

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н.



10 декабря 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятава А.С.



10 декабря 2024 г.

**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	0,08	12,38	0,12	112,20	365
	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,36	10,26	27,50	229,86	190
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	12,57	24,50	83,22	605,87	
обед	Салат из морской капусты п/п	60	0,60	0,10	0,30	5,00	62
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,46	4,11	8,16	75,89	98
	Тефтели из говядины паровые	90	12,09	8,80	5,51	150,19	286
	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	34,71	204,32	309
	Кисель п/ягодный	200	0,10	0,10	27,90	113,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	22,54	18,25	95,10	635,55	
Итого за день:		1240	35,11	42,75	178,32	1242,42	
День 2							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	19,28	31,83	3,64	378,34	214
	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		550	23,62	33,23	53,82	612,86	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,04	3,40	16,53	133,25	87
	Кнели куриные	100	17,67	20,32	6,81	280,55	312
	Рагу из овощей	180	3,87	13,97	14,52	200,58	141
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,00	0,00	13,00	80,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	35,62	38,20	83,65	850,30	
Итого за день:		1350	59,24	71,43	137,47	1463,16	

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	3,38	4,29	0,00	52,96	366
	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	8,20	10,45	33,99	263,22	184
	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	20,92	19,03	101,49	662,94	
обед	Суп из овощей со сметаной	200	2,40	3,36	8,16	72,89	95
	Печень говяжья по-строгановски	50/40	13,53	9,06	2,98	163,86	256
	Греча рассыпчатая	180	3,60	4,60	37,70	206,00	323
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	20,12	98,06	398
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	24,56	17,72	97,51	676,24	
Итого за день:		1200	45,48	36,75	199,00	1339,18	
День 4							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	17,85	14,90	20,16	289,43	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		520	22,13	16,29	70,14	521,64	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,60	4,60	10,12	88,89	82
	Суфле рыбное	90	14,33	12,43	3,57	183,28	268
	Пюре картофельное	150	3,18	5,27	21,42	146,30	312
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,90	115,00	394
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	23,68	22,93	91,56	668,99	
Итого за день:		1220	45,81	39,22	161,70	1190,63	

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 ячневая с маслом	200/5	5,61	5,70	30,14	194,49	418
	Какао с молоком	200	3,95	3,28	16,65	113,14	397
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Кондитерское изделие в инд.упаковке	30	1,77	1,41	22,50	109,80	
итого за завтрак		515	17,36	12,25	110,17	621,99	
обед	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	247
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,60	14,88	112,80	99
	Плов из отварной курицы	240	28,64	21,92	44,32	489,60	311
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	37,09	25,88	98,10	775,76	
Итого за день:		1255	54,45	38,13	208,27	1397,75	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	365
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,00	9,39	35,59	263,29	184
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	15,21	23,63	91,31	639,30	
обед	Горошек зеленый	60	1,80	0,12	3,78	23,28	229
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	4,04	7,21	71,84	88
	Фрикадельки куриные	90	12,07	17,91	6,29	234,51	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	34,71	204,32	309
	Кисель п/ягодный	200	0,10	0,10	27,90	113,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	23,73	27,31	98,41	735,10	
Итого за день:		1240	38,94	50,94	189,72	1374,40	

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	14,46	23,87	2,73	283,67	214
	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		500	18,80	25,27	52,91	518,19	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,77	4,18	13,13	97,74	76
	Жаркое по-домашнему из говядины	240	28,73	27,62	24,85	463,17	276
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,90	115,00	394
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	35,07	32,43	94,43	811,43	
Итого за день:		1200	53,87	57,70	147,34	1329,62	
День 3							
завтрак	Сыр порционный	15	3,38	4,29	0,00	52,96	366
	Каша пшенная с маслом	200/5	8,47	9,39	40,35	280,49	184
	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	21,19	17,97	107,85	680,21	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,24	14,56	87,28	112
	Шницель мясной	90	12,95	20,83	11,00	283,01	268
	Капуста тушеная	150	3,59	6,01	14,93	130,48	139
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	23,03	29,51	88,40	713,70	
Итого за день:		1200	44,22	47,48	196,25	1393,91	

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	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	17,85	14,90	20,16	289,43	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		520	22,13	16,29	70,14	521,64	
обед	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,37	246
	Борщ из морской капусты со сметаной	200	1,70	5,28	10,35	98,66	68
	Биточки рыбные	90	8,00	7,35	10,23	139,13	234
	Картофель запеченный	150	3,61	14,68	29,46	264,72	313
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	399
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	17,14	27,77	104,06	740,03	
Итого за день:		1260	39,27	44,06	174,20	1261,67	
День 5							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,41	8,46	32,80	236,75	189
	Какао с молоком	200	3,95	3,28	16,65	113,14	397
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Кондитерское изделие в инд.упаковке	30	0,84	0,99	23,19	106,20	
итого за завтрак		515	18,23	14,59	113,52	660,65	
обед	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/20	5,49	4,89	25,39	167,25	115
	Греча по-купечески с курицей	240	19,20	6,00	32,88	347,23	210
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	18,37	91,09	398
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	28,20	11,46	95,16	693,72	
Итого за день:		1215	46,43	26,05	208,68	1354,37	
Среднее значение за период		1223	45,31	44,14	178,94	1314,35	
Норма		1200	38,50-46,20	39,50-47,40	167,50-201,0	1175,00-1410,00	