



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н.

10 декабря 2024

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.



**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	0,08	12,38	0,12	112,20	365
	Каша "Дружба" с маслом	250/5	7,91	12,76	34,20	285,83	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		550	14,12	27,00	89,92	661,84	
обед	Салат из морской капусты п/п	100	1,00	0,17	0,50	8,33	62
	Суп крестьянский со сметаной	250	1,83	5,13	10,20	94,87	98
	Тефтели из говядины паровые	100	13,44	9,78	6,13	166,99	286
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,80	41,15	242,76	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		870	25,66	21,28	104,40	714,10	
Итого за день:		1420	39,78	48,28	194,32	1375,94	
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	200	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: 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	3,38	4,29	0,00	52,96	366
	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	250/5	10,20	13,00	42,29	327,44	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		550	22,92	21,58	109,79	727,16	
обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250	3,00	4,20	10,20	91,00	95
	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,03	10,10	3,32	182,43	256
	Греча рассыпчатая	200	4,32	5,52	45,24	247,20	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	28,05	20,60	111,67	774,61	
Итого за день:		1350	50,97	42,18	221,46	1501,77	
День 4							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	23,11	19,33	26,14	375,22	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		570	27,39	20,72	76,12	607,43	
обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,00	5,75	12,65	111,11	82
	Суфле рыбное	100	15,89	13,75	3,86	202,54	268
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,70	175,53	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	25,95	26,54	102,90	760,10	
Итого за день:		1370	54,34	47,26	179,02	1367,53	

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 ячневая с маслом	250/5	6,98	7,07	37,47	241,70	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	30	1,77	1,41	22,50	109,80	
итого за завтрак		565	18,73	13,62	117,50	669,20	
обед	Овощи соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	247
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,40	4,50	18,60	141,00	99
	Плов из отварной курицы	280	33,40	25,56	51,68	570,90	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		870	43,45	30,46	109,86	890,46	
Итого за день:		1435	62,18	44,08	227,36	1559,66	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	365
	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	11,19	11,69	44,28	327,57	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		550	17,40	25,93	100,00	703,58	
обед	Горошек зеленый	100	3,01	0,19	6,31	38,80	229
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,84	5,05	9,02	89,80	88
	Фрикадельки куриные	100	13,41	19,89	7,01	260,52	297
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,80	41,15	242,76	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		870	27,65	31,33	109,91	833,03	
Итого за день:		1420	45,05	57,26	209,91	1536,61	

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	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	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,22	5,22	16,42	122,17	76
	Жаркое по-домашнему из говядины	280	33,53	32,24	28,98	540,57	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	40,99	38,17	106,09	933,66	
Итого за день:		1350	64,61	71,40	159,91	1546,52	
День 3							
завтрак	Сыр порционный	15	3,38	4,29	0,00	52,96	366
	Каша пшенная с маслом	250/5	10,54	11,69	50,21	348,97	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		550	23,26	20,27	117,71	748,69	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,80	18,20	109,10	112
	Шницель мясной	100	14,38	23,08	12,20	313,84	268
	Капуста тушеная	180	4,30	7,22	17,92	156,59	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	26,37	33,61	100,47	812,86	
Итого за день:		1350	49,63	53,88	218,18	1561,55	

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	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	23,11	19,33	26,14	375,22	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		570	27,39	20,72	76,12	607,43	
	Овощи свежие	100	0,80	0,10	2,49	13,96	246
	Борщ из морской капусты со сметаной	250	1,70	5,28	10,35	98,66	68
	Биточки рыбные	100	8,88	8,14	11,35	154,08	234
	Картофель запеченный	180	4,34	17,63	35,35	317,87	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		870	19,07	31,55	112,06	813,72	
Итого за день:		1440	46,46	52,27	188,18	1421,15	
День 5							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	250/5	9,21	10,53	40,80	294,49	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	30	0,84	0,99	23,19	106,20	
итого за завтрак		565	20,03	16,66	121,52	718,39	
обед	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/30	7,44	6,33	35,68	229,21	115
	Греча по-купечески с курицей	280	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		800	30,15	12,90	105,45	755,68	
Итого за день:		1350	50,18	29,56	226,97	1474,07	
Среднее значение за период		1385	52,24	51,76	196,28	1480,80	
Норма		1350	45,00-54,00	46,00-55,20	191,50-229,8	1360,00-1632,00	