СОГЛАСОВАНО

Руководитель межрегионального

Управления № 91 ФМБА России

Е.А. Мирошкин

> \Z |\Z \ \Z \ \Z \ \

мбоу соёдасовано дваму доставания дваму доставания дваму доставания дваму два

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков с 7 до 10 лет Для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Оформления по Приложению №2 СанПиН 2.4.5.2409-08

Сборник технических нормативов для питания детей 2015 г

Директор МБОУ СОШ №74 Н.В. Захарова

### Примерное меню 7 – 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.	Ми	неральн	ые вещес	тва (мг)			
и≥ рец.	Паименование олюда	выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015 г	завтрак												
19,8	Котлета из говядины (м/б)	80	10,56	20,37	11,35	270	0,22	2,08	32	221,6	315,4	79,6	2,1
57,3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	27,2	168,45	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
6	Соус сметанный с томатом	50	0,03	12	2,40	30	0	0	40	2,4	3	0	0
14,10	Чай с сахаром витам	200	0,06	0,015	14,0	57,31	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
доп	Хлеб пшен. витамин.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Фрукты	200	0,64	0,64	15,68	75,20	16,0	000	121,28	3,52	0,05	16,0	000
	Обед												
1,6	Икра морковная	100	2.20	4.60	10,8	93,7	30,6	41,2	70,0	1,2	0.05	5,12	00
19	Суп карт. с горохом (вегет.)	200	5,49	5,28	16,33	38,08	35,30	87,17	2,03	5,81	3,5	0,04	1.87
16	Котлета куриная запечён. в соусе (филе куры)	80	9,7	13,9	7,80	196,0	00	0,26	64,0	56,0	105,9	15,40	1,0
13,3	Капуста тушёная	150	2,75	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	0,15
6,10	Компот их с/фруктов витаминизированный	200	0,57	00	24,26	95,45	0,02	59,4	0	23,4	23,4	17	60,3
доп	Хлеб пшеничн. витаминиз.	50	4,98	0,76	28,86	136,2	0,04	0	0	9,2	42,4	10,0	1,24
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217,41	356,08	1600,4	7,00
	Итого за день		46,75	45,31	211,6	1410							
						-							

### Примерное меню 7 – 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.		N	Линерал	ьные вег	цества (м	г)	
и⊻ рец.	паименование олюда	Быход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015 r	• ЗАВТРАК												
11	Салат из белокоч капусты с маслом растительным	60,0	0,85	3,05	5,19	51,54	26.8	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	000
40	Запеканка картофельная с мясом б/к	243	18,2	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,8	3,65	0,24	5,62	0,04
16,10	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	0,02	00	0,08	33,0	67,50	10,50	0,40
доп	Сок	200	0,57	-	24,2	95,45	0	0,27	0	13,6	22.13	11,73	2,13
доп	Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13.2	0.44
	Обед												
33	Суп крестьянский со сметаной	200	4,79	6,03	12,4	118,6	0,06	0,03	1,02	32.0	34,98	5,42	0,3
	Тефтели рыбные в соусе	100	10,93	13,4	15,95	271,8	0,04	00	00	9,2	34,8	15,4	0,41
27,3	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,44	166,0	23,90	27,80	61.80	0,98	0,07	8,67	000
1,10	Компот из яблок кураги		1,45	6.88	0,02	59.4	0	23,4	23,4	17,0	1,24		
доп	Хлеб пшеничн. витаминиз	50	4.98	0,78	28,89	136,2	0,03	1,0	0	4,48	36,6	26,2	0,86
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0.04	15.0	0	24,0	16,5	13.5	3,3
	Итого за день		46,98	48,35	209,8	1510							-

### Примерное меню 7-11лет\_

					٦ ٦	CIID					*		
No nou	Наименование блюда	D. IVO E	Пищ	евые веще	ества (г)	Энерг.		1	<b>Минерал</b> і	ьные вещ	ества (мі	-)	
№ рец.	Наименование блюда	Выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
9.5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,8	18,0	32.4	279.6	0,09	0.74	0.33	226,4	44,9	48,9	0,8
.14	Икра свекольная	100	2,35	4.60	12.3	100.1	0,03	6.72	000	38.2	60.7	29,6	1.7
Доп	Фрукты	200	0.64	0.64	15.68	75.20	16,0	00	121,28	3.52	0.05	16.0	000
17.10	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	0,08	34,0	45.00	7,0	0,00
доп	Батон йодиров.	20	4,3	0.61	21,04	92,8	0,04	0,00	0,00	9,2	402,4	10,0	1,24
5.13	Сыр	10	3,45	4,35	0,3	84	0,02	0,02	7,5	12	8,25	6,75	1,65
	Обед												
18.2	Суп картофельн. с макар. изделиями вегетарианск.	200	2,15	2,27	13,7	83,80	0,09	6,60	0,00	19,6	53,32	21,6	0,8
9.8	Печень по-строгановски с зел горошком	50/55/30	15,1	15,8	3,0	215	0	10,97	0	14,332	49,6	5,3	0,6
3.3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
2.10	Компот из яблок изюма	200	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
Доп	Хлеб пшеничный витам.	50	4,3	0,61	21,4	92,8	0,04	0,00	0.00	9,2	402,4	10,0	1,24
Доп	Хлеб ржаной	45	1,64	0,24	17,43	74,9	0,04	15,0	0,00	24,0	16,5	13,5	3,3
доп	Кисломолочный. продукт	200											
	Итого за день		47,35	47,13	201,95	1418,7							

### Примерное меню **7-11**лет 4день

	Наименование блюда	Выход	Пищев	вые веще	ества (г)	Энерг.		N	Линерал	ьные вец	цества (м	r)	
	паименование олюда	выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
35.1	Салат карт. с сол. огурцом	60	1,4	5,1	8,8	87,0	0,08	4,19	12	19	0,08	0,04	0,7
14.4	Каша пшённая с маслом	160	6,5	6,0	31,2	205,0	0,95	0,42	15	723	0,89	18	6,0
18.10	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
5.3	Сыр	20	25,6	25,1	0	343	0,03	0,7	002	900	0,36	17	0,9
доп	Хлеб пшеничн. витамин.	40	3,32	0,52	19,24	70,0	0,04	0,75	12,5	118,75	18,75	0,13	1,24
доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Обед												
10.2	Рассольник петербургск. со сметаной (вегетар.)	200	1,68	4,09	213,2	96,60	21,1	20,7	57,56	0,7	0,08	6,03	-
23.8	Тефтели мясные в соусе	60/60	8,87	9,83	1,0	0,00	43,90	21,60	106,7	6,0	6,0	0,85	39,0
13.3	Сложный гарнир	75/75	2,9	4,1	17,9	120	0,10	9,10	0,01	52,11	238,4	59,7	0,9
9.10	Кисель из смеси с/ф	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
28.12	Пирожок с повидлом	65	4,02	2,0	35.96	178,7	0,00	0,00	10,2	11,70	36,84	14,0	0,8
доп	Хлеб пшеничн. витамин.	50	4,98	0,78	28,89	130,2	0,03	1,0	0,00	36,6	26,2	0,86	1,3
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15,0	0,00	16,5	13,5	3,3	1,0
	Итого за день		45,9	44,97	201,81	1497,37							

### Примерное меню 7 – 11 лет

					_	Пошо							
№ рец.	Наименование блюда	D. IVO I	Пищев	вые веще	ства (г)	Энерг.	Ми	неральн	ые веще	ства (мг)			
м₂ рец.	паименование олюда	Выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
28,1	Салат из свеклы с зел.гор.	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	12,30	24,96	0,75	0,01	4,56	0,00
43.8	Колбаса отварная	80	11,7	12,65	-	190,7	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
1,3	Картофель отварной	150	3,3	6,71	17.5	127.5	0,04	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшен. (витам.)	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,04
	Масло сливочное	15	3,45	4,35	0,3	84,0	0,02	0,02	7,5	12	8,25	6,75	1,65
17,10	Кофе на молоке	200	0,06	0,015	14,0	57,31	0,02	1,33	0,00	133,	111,0	25,56	2,0
	ОБЕД												
3,2	Борщ из св. капусты со сметаной вегетарианский	200	7,8	5,47	10,0	110,3	0,06	8,82	8,0	65,72	258,0	37,33	1,73
4,9	Плов из птицы (филе)	210	25,3	21,2	44,6	471,2	8,0	1,26	60,0	56,38	3,0	59,38	2,7
20,10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18.3	75,0	97,50	70	0	12	0,06	1,8	1,5
доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшенич. (витам.)	50	4,98	0,78	28,89	136,2	0,03	1	0	4,48	36,6	26,2	0,86
доп	Хлеб ржан.	48	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,49	12,49	105,7	1,8	137,1	74,49	344,03	10,92	373,9	20,10
	Итого за день		43,88	44,91	229,4	1542,65							

# Примерное меню 7 – 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.	Мин	еральные	вещест	ва (мг)			
тах рец.	паименование олюда	выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
8.4	Каша рисовая с маслом	160	2,32	3.96	28,9	161,0	4,70	16,4	0,00	50,6	0,3	0,02	20,0
1,6	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22	0,18	0,18	1,0
18.10	Кокао на молоке	200	2,45	0,011	11,17	42,9	0	0	40	2,4	3	0	0
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
Доп	Хлеб пшеничн. (витам.)	40	1,66	0,26	9,62	45,4	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	ОБЕД												
15.2	Суп из овощей вегетар.	200	4,57	2,18	9,42	103,1	0,06	0,16	16	35,2	76,8	20,8	1,76
6,8	Жаркое из говядины б/к с солёным огурцом	50/100/30	27,5	4,67	13,7	165,6	0,13	5,61	15,0	19,44	210.6	41,4	2,5
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржан.	45	2,1	0,31	22,41	93,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
7.10	Компот из шиповника с курагой	200	0,43		18,19	71,59	0,28	95,36	16	233,7	484,9	126,65	67,99
36.12	Пирожок с повидлом	60	4,1	3,5	42,4	217	0,3	0,11	0	1	0,3	13	0
	Итого за день	-	47,134	45,05	214,5	1435,9							

### Примерное меню 7 – 11 лет

No nou	Haussanana 651053	D. WOR	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.	Минє	ральные	вещест	ва (мг)			
№ рец.	Наименование блюда	Выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
9.7	Котлета рыбная запеч. в	80	11,9	4.05	7,67	115,0	47,30	21,1	21,0	0,5	0,06	0,82	21,0
	coyce									110 =	00.5	40.0	
60.3	Рис рассыпчатый	150	8,6	6,8	37,8	247	0,02	0,90	0	113,7	89,5	42,9	3,45
17.10	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	0,08	34,0	45.00	7,0	0,00
Доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Батон йодированный	20	2,49	0,39	14,43	68,1	0,04	00	9,2	17	37,3	13,2	0,44
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	30	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1.13	Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	748	00	00	12	12	1,2	0,2	0,2
	ОБЕД												
19.1	Салат из моркови с яблоком	60	0,63	3,08	6,88	57,26	0,02	2,45	0	8,5	15	7	0,25
8.2	Суп крест. со сметан.	200	4,25	5,22	10,08	105,15	0,05	10,3	0	34,45	53,03	26,2	1,18
64.8	Голуб. ленив. б/к в мол.coyce	100	9,38	8,23	12,52	153,61	0,05	0	24	48	172	24	2,4
3.3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
6.10	Компот из с/ф витамин.	200	0,06	-	17,74	66,76	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	40	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217	326	160	7,002,49
	Итого за день		47,134	45,78	219,56	1445,17							

### Примерное меню 7 – 11 лет

No marr	Помисионалича блива	D. Wor	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.	Мине	еральные	е веществ	ва (мг)			
№ рец.	Наименование блюда	Выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК									1			
9.1	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26.8	7,90	14,83	0,01	20,97	000	15
2.4	Каша гречневая с маслом	160	7,47	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
1.6	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,16	05	22	05	1,3	1,0
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
17.10	Кофе на нат.молоке	200	3,3	3,63	19,25	96,36	0,03	0	0	27,90	19,50	4,20	0,33
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	40	2,49	0,39	14,43	68,1	0,01	0,28	0,23	38,00	126,00	14,00	0,23
	ОБЕД												
7.2	Щи из свежей капусты со	200	1.75	4.89	8,48	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,48	0,01
	сметаной вегетар.												
1.9	Кура отварн. (филе)	80	16,88	10,88	0.00	165.0	31.20	16.0	114,4	1.44	0.3	0,00	0,1
57.3	Макароны отварные	150	17,62	49.96	70,24	801,0	292,4	97,90	293,80	3,98	0,25	13,38	338,0
6.11	Соус сметанный	50	15,4	12,8	33,8	1153	0,17	0,7	0,0	424	0,32	12	1,1
20.10	Напиток из шиповника	200	0,06	0,0	17,3	66,36	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,4
Доп	Хлеб пшаничн. (вит.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,05	0	0,01	41,45	29,25	6,30	0,50
Доп	Хлеб ржаной	45	1,88	0,28	19,92	85,6	0,01	9,98	0,01	4,00	2,60	2,20	0,52
	Итого за день	-	44,48	46,3	216,69	1431,96							

## Примерное меню 7 – 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.	Ми	неральные	вещест	гва (мг)			
и⊴ рец.	паименование олюда	выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
19	Морковь тертая	100	1,8	0,18	8,62	40,40	0.05	6.25	0.00	24.2	1.3	30.7	1.0
2.6	Омлет нат. зелёым гор.	150/30	14,2	22,1	2,65	267,9	0,10	0,25	345,0	114,2	260.5	19.5	2,9
доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
16.10	Чай с/с с молоком	200	5,19	3,6	17,9	97,09	0,04	0,75	12,5	155	118,75	18,75	0,13
Доп	Хлеб пшен. витам.	40	3,49	0,39	14,43	68,1	0,04	3,03	20	44,67	69	58,4	1,385
5.13	Сыр	10	3,45	4,35	0,3	84	0,02	0,02	7,5	12	8,25	6,75	1,65
	ОБЕД												
11.12	Суп рассольник дом. вегетарианский	200	8,3	20,8	51,2	425	0,38	49,9	0,6	105	0,25	46	4,1
37.8	Тефтели из печени с рисом	80	10,2	11,8	17,4	217,0	0,1	7,48	0,00	67,50	203,2	53,0	3,2
59.3	Рагу овощное	150	2,29	11	14,4	166	0,07	8,6	31	23,9	61,80	27,8	0,98
4.10	Компот из кураги изюма	200	0,06	-	17,74	66,76	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Доп	Хлеб пшеничн. (вит.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	41,49,25	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	1,8	137,135	34	227,3	659	151,84	10,654
	Итого за день		43,87	44,93	211,99	1414,41							
		4											

### Примерное меню 7 – 11 лет

Name		D. 1110 5	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерг.	Миі	неральные	вещест	ва (мг)			
№ рец.	Наименование блюда	Выход	б	ж	угл	ценн.	В	С	Α	Ca	P.	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
14	Икра морковная	100	2,35	4,60	12,3	100,1	38.2	29,6	60,7	1,7	0,03	6,72	0,00
6.5	Сырники из творога с молоком сгущ.	150/20	28,4	19,5	17.1	357,1	0,11	0,39	89,9	248,7	350,7	39,6	1,1
15.10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	37,0	0,00	0,80	1,4	14,2	0,0	0,8	0,4
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
доп	Хлеб пшенич. витам.	40	1,66	0,26	9,62	45,4	0,02	8,56	0	34,4	37,13	19,7	1,72
	ОБЕД												
21.2	Суп-лапша с курой (филе)	200	2,3	3.4	13,9	96,	0,48	6,51	0	98,42	55,67	17,27	0,69
4.7	Рыба тушёная с овощами	75/75	13.8	7,85	6,53	150.0	0,10	3,35	0,01	52,11	238.4	59,7	0,9
3.3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
6.10	Кисель из смеси с/ф	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0.00	0,00	0,00	18.0	4,29	0,00	0,60
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
36.12	Пирожок с творогом	70	9,0	6,8	23,3	190.0	0,06	100,745	3	168,17	551	109	10,414
	Итого за день	_	43,068	45,07	232,84	1445,15							