"Утверждаю"
Директор МКОУ "Каменская средняя общеобразовательная школа"
_____С. Н. Зубова
"02" сентября 2024г.

Примерное 10- дневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций МО «Каменский городской округ»

Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	1 день										
	Завтрак										
14\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	4,88	6,5	4,5	6	23,4	31,2	153,75	205
2\6 (ч.3)	Омлет запеченный или паровой	150	200	14,63	19,5	15,9	21,2	2,55	3,4	211,5	282
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
	Итого за завтрак	540	645	25,51	32,4	23,7	30,6	54,15	65,1	535,25	668,5
	Обед										
3\1 (ч.3)	Салат из белокочанной капусты с раст масл.	60	100	1	1,6	3,6	6	4,3	7,1	55,2	92
20\2 (ч.3)	Суп из овощей со сметаной	200	250	1,6	2	6	7	8,8	11	95,2	119
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
12\8 (ч.3) 11\8(ч.3)	Гуляш из мяса говядины или Печень в молочном соусе	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	810	960	32,9	35,8	32,22	36,52	107,27	128,67	855,4	995
	Итого за день			58,41	68,2	55,92	67,12	161,42	193,77	1390,65	1663,5
	2день										
	Завтрак										
4\9	Плов из мяса кур	180	200	17,2	19,1	15,8	17,5	29,7	33	329	365,6
27\10(ч.3)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5

	Итого за завтрак	545	575	25,4	28,1	18,1	19,9	65,6	73,6	528,5	588,1
	Обед										
19\1 (ч.3)	Салат из свежих огурцов с растит маслом или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,42	0,7	3,6	6	1,38	2,3	40,8	68
2\2(ч.3)	Борщ со сметаной	200	250	1,68	2,1	4,24	5,3	8,4	10,5	82,4	103
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
20	Рыба под сырной корочкой	120	150	13,5	16,9	11	13,8	5,3	6,7	172	215
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4,56	0,5	0,6	23,4	28,08	115	138
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	830	1010	27,7	33,86	26,34	33,6	90,4	106,9	717,2	875
	Итого за день			53,1	61,96	44,44	53,5	156	180,5	1245,7	1463,1

	3 день										
	Завтрак										
6\8 (ч.3)	Рагу из отварного мяса говядины	200	250	14	17,5	12,3	15,38	18,1	22,63	245	306,25
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв,кукуруза конс)	50	50	0,4	0,4	0	0	1,2	1,2	8	8
	Итого за завтрак	500	560	18,2	21,9	12,8	15,98	61,7	72,83	448	534,25
	Обед										
27\1 (ч.3)	Салат из морской капусты с припущенной морковью с м.р. или овощи порц(огурцы св, огурцы	60	100	0,66	1,1	6,48	10,8	3,96	6,6	77,4	129
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,56	3,2	4	4,9	17,5	21,8	115,2	144
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,01	0,01	15	15
5\9	Котлеты из мяса кур	90	100	16,1	17,9	13,2	14,6	13,3	14,8	237	263
38\3 (ч.3)	Рис припущенный с овощами	150	180	3,75	4,5	7,2	8,64	37,7	45,24	238	285,6
651(1)	Напиток из кураги (2 вар)	200	200	0,75	0,75	0	0	16,2	16,2	68	68
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	785	945	30,62	35,75	32,88	41,14	120,77	144,75	912,6	1106,6
	Итого за день			48,82	57,65	45,68	57,12	182,47	217,58	1360,6	1640,85
	4 день										
	Завтрак										
9\5	Запеканка из творога	200	250	33,8	42,2	19,2	24	26,4	33	414	517,5
пром.	Молоко сгущенное	30	40	2,1	2,8	2,5	3,33	16,7	22,27	95,1	126,8
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	620	690	41	50,9	24,3	30,03	90,9	107,77	740,1	898,3
	Обед										
28\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом или овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св)	60	100	0,84	1,4	4,74	7,9	4,1	6,8	62,4	104
10\2 (ч.3)	Рассольник домашний со сметаной	200	250	1,76	2,2	4,32	5,4	11,04	13,8	94,4	118
4\8	Плов из мяса говядины	180	200	13,32	14,8	14,85	16,5	31,05	34,5	311,4	346
20-1\10(ч3)	Кисель из шиповника	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	21,3	21,3	95	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	730	870	22,82	26,2	25,11	31,2	104,29	123,1	748,2	890
	Итого за день			63,82	77,1	49,41	61,23	195,19	230,87	1488,3	1788,3
	5 день										

	Завтрак										
45\3 (ч.3)	Каша рисовая с консервированными овощами	150	180	3,42	4,1	4,42	5,3	30,17	36,2	180,83	217
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	50	0,8	1	2,08	2,6	2,64	3,3	32,8	41
21\7(ч.3) 12\7(ч.3)	Суфле из рыбы или Биточки(котлеты) из рыбы	100	100	18,5	18,5	8,8	8,8	3,8	3,8	169	169
29\10 (ч.3)	Чай с лимоном 200/5	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Итого за завтрак	535	585	25,82	27,5	15,7	17,2	65,21	76,6	514,63	582
	Обед										
3\1 (ч.3)	Салат из белокочанной капусты с раст масл.	60	100	1	1,6	3,6	6	4,3	7,1	55,2	92
12\2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
19\8(ч.3)	Биточки(котлеты) из мяса говядины с сыром	90	100	13,23	14,7	11,7	13	5,76	6,4	181,8	202
21\4 (ч.3)	Пюре гороховое	150	180	7,67	9,2	2,42	2,9	18,33	22	136,25	163,5
6\10 (ч.3)	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	800	960	33,4	38,2	23,04	27,92	94,46	113,77	740,95	883,8
	Итого за день			59,22	65,7	38,74	45,12	159,67	190,37	1255,58	1465,8
	6 день										
	Завтрак										
32\3(ч.3)	Рагу из овощей	150	180	2,5	3	4	4,8	14,6	17,55	110	132
16\8(ч.3)	Котлеты из мяса говядины	100	100	14,4	14,4	11,8	11,8	6,4	6,4	190	190
пром.	Сок фруктовый	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,4	26,4	107,84	107,84
пром.	Кондитерские изделия	30	30	2,3	2,3	3	3	22,4	22,4	126	126
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Итого за завтрак	520	560	23,6	24,9	19,4	20,3	88,5	96,15	625,84	670,84
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв, горошек зел конс, кукуруза конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
21\2 (ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	250	5,1	6,4	12,1	15,1	13,7	17,1	189	236
12\7(ч.3) 21\7(ч.3)	Биточки(котлеты) из рыбы или Суфле из рыбы	100	100	17	17	5,9	5,9	8	8	153	153
8\3(ч.3) 3\3	Картофель, запеченный с яйцом или Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
647(1)	Напиток клюквенный	200	200	0,1	0,1	0	0	17,2	17,2	69	69
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	800	950	32,18	35,3	23,2	27,2	97,74	116,1	738,6	861
	Итого за день			55,78	60,2	42,6	47,5	186,24	212,25	1364,44	1531,84

	7 день										
	Завтрак										
31(2)	Икра кабачковая пром пр-ва	50	50	1	1	4,5	4,5	3,8	3,8	59,5	59,5
40\8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	200	250	14,8	18,5	13,6	17	28	35	294	367,5
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	640	700	20,9	25,4	20,7	24,2	79,6	91,3	584,5	681
	Обед										
18\1 29\1(ч.3)	Салат из моркови с растительным маслом или Салат из припущенной моркови с растит маслом	70	100	0,77	1,1	3,5	5	8,4	12	68	97
6\2	Свекольник со сметаной	200	250	1,84	2,3	4,8	6	11,76	14,7	97,6	122
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
41\8(ч.3)	Пудинг из мяса говядины	90	100	18,3	20,3	14,9	16,6	1	1,1	210,6	234
3\4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	810	960	34,61	39,2	30,12	35,52	97,03	117,57	804,5	950,3
	Итого за день			55,51	64,6	50,82	59,72	176,63	208,87	1389	1631,3
	8 день										
	Завтрак										
3\3	Пюре картофельное	180	180	3,7	3,7	5	5	24,7	24,7	160	160
5\7 (ч.3)	Рыба жареная	100	100	21,3	21,3	7,9	7,9	3,4	3,4	171	171
28\10 (ч.3)	Напиток из чая с соком	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	14,8	14,8	61	61
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
5\13	Сыр твердый (порц)	10	20	1,3	2,6	1,35	2,7	0	0	35	70
	Итого за завтрак	530	550	29,8	31,9	14,75	16,2	61,6	66,3	519	577
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
38\2(ч.3)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	1,8	2,3	4,7	5,9	10,6	13,2	97	121
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
39\8 (ч.3) 43\8 (ч.3)	Фрикадельки из мяса говядины припущенные или Кнели из мяса говядины	90	100	13	14,5	10,6	11,8	7,4	8,2	177,3	197
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
10\10 (ч.3)	Компот из кураги и изюма	200	200	0,7	0,7	0	0	21,1	21,1	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87

	Итого за обед	800	960	30,38	34,6	22,02	25,32	109,81	130,57	770,2	899,3
	Итого за день			60,18	66,5	36,77	41,52	171,41	196,87	1289,2	1476,3
	9 день										
	Завтрак										
4\6(ч.3)	Омлет с сыром (запеченный)	150	200	16,35	21,8	17,7	23,6	2,33	3,1	234	312
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	133	177
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Итого за завтрак	540	650	26,35	33,9	24,8	32,1	51,13	63,5	537	682
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
19\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	200	250	8,24	10,3	6	7,5	14,24	17,8	148,8	186
3\9	Рагу из мяса кур	200	200	19,8	19,8	21,8	21,8	19,2	19,2	352	352
16\10 (ч.3)	Компот из сухофруктов и шиповника	200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	19,6	19,6	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	750	870	35,82	39,1	28,9	30,6	91,28	105,7	783,4	869
	Итого за день			62,17	73	53,7	62,7	142,41	169,2	1320,4	1551
	10 день										
	Завтрак										
32\3(ч.3) 13	Рагу из овощей или Капуста тушеная	150	180	2,5	3	4	4,8	14,6	17,5	110	132
2\9 439(1)	Мясо кур отварное в соусе или Птица отварная	100	120	12,2	14,6	13,1	15,7	2,1	2,5	175	210
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	50	3,8	3,8	0,5	0,5	23,4	23,4	115	115
	Итого за завтрак	500	550	20	22,9	19,2	22,6	54,5	57,8	466	523
	Обед										
35\1(ч.3) 40\1(ч.3)	Салат из отварной свеклы с сол огурцами и р. м. или Салат из отварной свеклы с сыром и	60	100	0,78	1,3	4,4	6	3,6	6	51,6	86
16\2(ч.3)	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
8\7 (ч.3)	Рыба, запеченная в омлете	100	100	18,3	18,3	12,3	12,3	2,4	2,4	195	195
3\3 2\3(ч.3)	Пюре картофельное или Картофель в молоке	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	790	940	32,38	36,1	26,4	30,1	93,3	111,9	746,8	881
	Итого за день			52,38	59	45,6	52,7	147,8	169,7	1212,8	1404

	Среднее значение за период			56,94	65,39	46,37	54,82	167,92	197,00	1331,67	1561,60
				38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632
	Среднее значение за период (обед)	790,50	942,50	31,28	35,41	27,02	31,91	100,64	119,90	781,79	921,10
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3	114,9-134	705-822,5	816-952
	Среднее значение за период (завтрак)	547,00	606,50	25,66	29,98	19,35	22,91	67,29	77,10	549,88	640,50
				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Использованные Сборники технических нормативов:											
1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1996.ч.1											
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1997.ч.2											
3.Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч.2											
4.Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.											
Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в в Свердловской области 2018.											
В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.											
Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.											