

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №20



И. А. Мещеряков

01 2023

УТВЕРЖДАЮ



Сергей Е. Л. Ровинский

«11» октября 2023

Примерное безмолочное 12-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,
					г	ккал
	1 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и овощами	200	4,5	6,4	26,8	178,4
	Горошек зеленый с яйцом	100		7,5		15,3
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6
	Хлеб жаной	25	1,7		10,4	48,3
27/10	Чай	200			9,8	37,8
	Фрукты	100		0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак'	665		14,9	86,4	518,2
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
	Рассольник	250	1,7		13,2	99,3
12/8	Голубцы из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
	Картофель отварной	180	3,5		28,6	162,6
	Хлеб пшеничный	20	1,3			44,8
	Хлеб жаной		2,0		12,5	58,0
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	880	25,5	31,0	101,7	773,9
	Итого за день	1545	397	45,9	188,2	1292,0
	2 день					
	Завтрак					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7		3,2	67,5
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	150		9,7	9,6	161,5
8/11	Соус мясной с комочками	50	0,5	2,3	3,6	36,1
	Хлеб жаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6

34/10	Напиток из цикория	200			10,0	38,0
	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
	Итого за 'Завтрак'	590	168	205	73,1	535
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соевым соусом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
2/2	Борщ безмолочное меню	250	1,8	4,6	10,9	87,6
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и овощами	100	11,6	12,8	9,4	195,4
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,7	23,0	129,8
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,2	33,8	126,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6

	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,
					г	
	Хлеб жандой	30			12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2		19,5	74,3
	Итого за 'Обед'	850	25,0	25,7	130,1	815,6
	Итого за день	1440	41,8	46,3	203,1	1350,8
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено с маслом растительным и овощами)	200	2,5		23,1	144,0
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом	100		6,1	10,4	101,0
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6
	Хлеб жандой	25		0,3	10,4	48,3
27/10	Чай	200			9,8	37,8
		130	0,5		15,1	63,3
	Итого за завтрак	695	8,8	12,1	87,5	484,0
	Обед					
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8

35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	250		5,6	16,3	153,5
	Ра из мяса	200	17,7	18,8	21,3	323,2
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6
	Хлеб жаной	30	2,0		12,5	58,0
6/10	Компот из соков	200			23,2	87,6
	Итого за 'Обед'	800	34,3	29,9	109,1	820,7
	Итого за день	1495	43,0	42,0	196,6	1304,7
	4 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом астит и овощами	200			31,3	171,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6		62,8
23/3	Свекла, тушеная с яблоками	100	1,3	6,2	12,8	107,5
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Хлеб жаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
		120				40,9
29/10	Чай с лимоном	200/5			10,1	39,6
	Итого за 'Завтрак'	725	14,9	15,7	91,3	550,9
	Обед					
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0

	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	эц, ккал
22/2	п-лапша на курином бульоне	250	2,3		15,1	99,5
	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Капустная с солью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
	Хлеб пшеничный	20	1,3			44,8
	Хлеб жаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
	Яблоки	100	0,4		11,6	48,7

	Кисель из черной смородины	200	0,2		24,1	94,3
	Итого за 'Обед'	935	32,4	29,4	100,6	776,4
	Итого за день	1660	47,3	45,2	191,9	1327,3
	5 день					
	Завтрак					
12/7	Биточки котлеты из рыбы	100	17,0	5,9		153,2
	Каша овсяная	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	5		0,2		2,0
27/3	Кабачки тушеные	50		3,0	2,9	38,9
	Хлеб жваной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6
27/10	Чай	200				37,8
	Джем	20			14,5	55,6
	Итого за 'Завтрак'	585		12,9	86,3	551,3
	Обед					
	Омлет свежий	60	0,5		1,9	8,8
14/2	Салат овощной с курицей	250		5,5	22,9	151,3
	Мясо отварное (по ц., без кости)	80	15,9	11,6		169,0
48/3	Голубцы с мясом	150	9,2	2,7	28,1	164,1
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2		67,2
	Хлеб жваной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/12	Сдоба обыкновенная с корицей	60	5,1	3,8	34,7	192,2
	Напиток апельсиновый	200	0,2		22,0	84,9
	Итого за Обед!	850	37,5	24,2	132,2	876,1
	Итого за день	1435	61,9	37,0	218,5	1427,3
	6 день					
	Завтрак					

	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и астительным маслом	100			7,8	86,8
9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом астительным и о бями	200	3,3	5,4	38,1	212,0
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Хлеб жаной	25	1 7	03	104	48,3
	Чай с лимон	200/5			9,3	36,6
	Итого за Завт ак'	570		12,0	84,4	473,3

	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ,
	Обед					
	О ец свежий	60		0,1	1,9	
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	250	2,2	5,2	152	112,7
9/8-1	Печень безмолочное меню)	80	18,8	14,0		201,4
4/3	Ка о ельное пю е без молока	100		2,7	14,2	87,5
14/3	Ка ста цветная отва ная	60		2,1	3,2	34,7
	Хлеб пшеничный	40	2,6	03	18,8	89,6
	Хлеб жаной	20	1 3		8,3	38,7
13/12	Б лючка ванильная	75	6,7	5,8	42,6	247,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2		14,6	55,7
	Итого за Обед?	885	35,5	30,5	118 8	876,3
	Итого за день	1455	44,4	42 5	203,2	1349 6
	7 день					
	Завт ак					
20/1	Салат из свежих томатов с астительным маслом	100		6,1	4,8	76,8
12/8	Г ляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
39/3	Каша ечневая асыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2		67,2

29/10	Чай с лимоном	200	0,1		9,8	38,7
	Хлеб жаной	20			8,3	38,7
	Итого за 'Зав ак'	600	25,9	23,9	76,9	613,3
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и астительным маслом	80		4,8		58,3
	Яйцо отва ное	20	2,5	2,3	0,1	
35/2	Уха с к ой пе ловой	250	8,4	2,5	14,9	114,5
	Мясо отва ное (по ц., без кости)	80	18,1	15,2		210,5
34/3	Ра из овощей с к ой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6
	Хлеб жаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
		150			12,2	51,1
	Сок	200		0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	1020	38,7	30,5	103,1	829,4
	Итого за день	1620	64 6	544	180 о	1442 7
	8 день					
	Зав ак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом астит и о бями	200	4,6	4,7	30,2	179 2
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150			30,2	181,6

ЛБТК	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЩ
					г	ккал
	Масло подсолнечное	5		3,7		33,0
	О ец свежий	60			1,9	8,8
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1		44,8
	Хлеб жаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1		9,8	37,8
	Печенье	25		2,5	19,2	
	Итого за Завт ак ^т	680	14,1	16,3	109,0	629 4
	Обед					

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными о ЦаМИИ астительным маслом	80			6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	250		2,4		61,3
	Мясо говядины отва ное	80	21,5	15,4		226,9
41/3	Каша пе ловая с овощами	150			37,2	200,2
	Хлеб пшеничный	30		0,2		67,2
	Хлеб жаной	20	1 3	0,2	8,3	38,7
	Кисель из че ной смо одины	200		0,1	24,1	94,3
	Итого за 'Обед'	810	32,7	274	99 9	757,5
	Итого за день	1490	46,8	43,6	208 9	1386 9
	9 день					
	Зав ак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом астит и бями	200			31,3	171,8
17/1	Салат из моркови с яблоками и астительным маслом	80	0,8	4,8		80,1
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Хлеб жаной	20	1,3			38,7
27/10	Чай	200			9,8	37,2
	Яблоки	120	0,5		13,9	58,4
	Итого за 'Завт ак'	650	87		868	453 4
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и астительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
1/7	Рыба отва ная	100	21,8	5,8	00	139,1
4/3	Ка то ельное шо е без молока	150	2,6	4,1	21,3	131,2
14/3	К ста цветная отва ная	40			2,1	23,1
	Хлеб пшеничный			0,2		67,2
	Хлеб жаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
15/12	Б лочка с маком	60	5,1		33,8	163,1

	Сок	200	10	02	206	86,5
	Итого за 'Обед'	930	40,6	21,5	129,3	862,3
	Итого за день	1580	49,3	31,3	216,1	1315,7

	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	эщ
					г	ккал
	10 день					
	Зав ак					
	Каша геркулесовая безмолочная с аст.маслом и о бями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Го ошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Хлеб жаной	25	1,7		10,4	48,3
27/10	Чай	200	0,1		9,8	37,8
	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завт ак'	685	14,3	14,9	88,8	527,9
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и астительным маслом	80		4,8	17,0	108,8
16/2	С п ка то ельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150		9,7	9,6	161,5
8/11	Со с к асныйс ом и о цтми	50	0,5	2,3	3,6	36,1
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2		67,2
	Хлеб жаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и че ной смо одины	200	0,2		26,1	100,3
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8
	Итого за 'Обед'	840	23,8	24,8	132,8	824,7
	Итого за день	1525	38,0	39,8	221,5	1352,6
	11 день					
	Зав ак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом астит и о бями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
19/1	Салат из свежих огурцов с астительным маслом	100	0,7		3,2	67,5

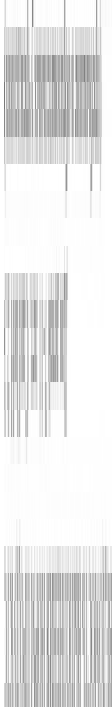
38/12	Расстегаи с ыбой	100	11,5			303,0
	Хлеб пшеничный	20	1,3			44,8
27/10	Чай	200			9,8	37,8
	Итого за Завт ак'	620	18,3	20,4	95,9	632,3
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и астительным маслом	80		4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник	250	1,7		13,2	99,3
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с ка то елем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Мака онные изделия отва ные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2		67,2
	Хлеб жаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
ЗТО	Напиток из шиповника	200	0,2		19,5	74,3
		100			11,6	48,7
	Итого за Обед!	930	23,0	26,1	116,4	776 з

	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	эц,
					г	ккал
	Итого за день	1550	41,2	46,5	212 з	1408 6
	12 день					
	Зав ак					
	Каша кукурузная безмолочная с маслом астительным и бями	200	1,6	4,6	18,7	120,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
27/10	Чай	200	0,1		9,8	37,8
	Яйцо отва ное	40		4,6		62,8
	Масло сливочное	10		7,3		66,1
	Яблоки	150		0,6	17,4	73,0
	Печенье	25	1,9	25	19,2	105,6
	Итого за Завт ак'	665	12 о	19,8	84,3	555,6

	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины па овые	80	11,5	9,5	5,1	152,0
32/3	Ра из овощей	150	2,5		17,4	110,4
	Хлеб пшеничный	40	2,6	03	18 8	89,6
	Хлеб жаной	30	2,0		12,5	58,0
6/10	Компот из с о ов	200			23,2	87,6
	Итого за 'Обед'	850	26,2	265	99 7	721,6
	Итого за день	1515	38,1	46,3	184,0	1277,1
	В с еднем за пе иод		46	43	202	1353

	8	0 4		98	181	00 1	81		SCI		
	L	0 4	OL			S8C		003	08		O11
	9					9 4					
L		0 0			9E3	L91					011
L		39	L			LC 1			901		
	SS	38		4		I	OBI				
90		09	8	9	99	IIP			4-01		

	08		0		LSI	0	SSI	0 0 3		0	
I				6f7	IPC		ICI	003	08		



0 699 「C」



09HHIOLIO eHHHP80 0 4283 m//L/00 2.6 6990 7//LBH 「H」 S400>1

口 一 口 回 口 印 口 回

口 一 口 口 劇 口 一 口 口 新

■ ■ 動 ■ ■ ■ 勳 ■ ■ 一

回 口 0 口 口 礪 0 回 0 卿 一 回 一

OTTIODOU 一

02X2X

89-0 042h 2=7- //SVe//S//300 2//VHOY
8 0 X 4 //L I E H // 2 冊 9
0 | 5E7E 96 //H 6 號 80 2 0 | ud 天 雪
S0 | JH08)

67 4 996 | 6 81 E GOH 4// S2H102002 82 2-

號 .

08 SOH08HH000e4 4-9-EPHE.L.G

6-9-

9-1-

9 | 2 6 |

6296 |

0 2J0d081

SON S

IFOOOTB!N

.h .48 29 |'id

11-09e 00 Stf //4e
HH T0

89EC00 0X00N
K//TT V0 8 SM//U 09 | - 0 T
F-60 S

18C 25E 00 Stf 6+8 S

8 1%40H 7.0 0HH0H0DID10 | //TT V0D 0 40 m//Llquukdj 00H CID

9 11E-

6 3D

