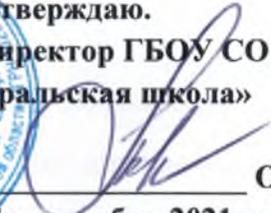




Утверждаю.

Директор ГБОУ СО «Камышловская-
Уральская школа»


О.Н.Меренкова

«1» сентября 2021 год.

**10-дневное меню для детей 12 лет и старше
государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Свердловской области «Камышловская-
Уральская школа,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные
программы» с изменениями от 24 ноября 2021 года
(приказ №130 от 24.11.2021)**

(2-х разовое питание; осень, зима, весна)

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 обучающихся ГБОУ СО «Каменск-Уральская школа», возраст 12 лет и старше

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
	Итого за 'Завтрак '	630	11,2	13,5	112,8	605,6
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,2	12,2	11,6	199,1
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	319,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
	Итого за 'Обед '	935	42,3	32,2	130,8	961,8
	Итого за день	1565	53,5	45,7	243,6	1567,4
	2 день					
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	20,3	11,5	16,1	251,1
-	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	95,2
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
	Груша	120	0,5	0,4	15,7	60,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Завтрак '	540	30,7	18,2	94,7	654,1
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	100	1,6	6,2	11,2	107,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	102,5
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Итого за 'Обед '	935	35,9	34,4	133,5	971,1
	Итого за день	1475	66,6	52,6	228,1	1625,3

	3 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Завтрак '	700	21,2	23,3	100,1	687,8
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,3	13,4	106,4
21/7	Суфле из рыбы	120	22,2	10,6	4,7	202,7
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Итого за 'Обед '	945	34,5	24,9	106,9	775,9
	Итого за день	1645	55,6	48,1	207,0	1463,7
	4 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	200	19,6	12,0	9,4	226,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Итого за 'Завтрак '	550	31,1	16,5	64,1	530,7
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	120	5,7	9,4	14,3	163,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне I	250	9,2	9,7	15,8	186,2
2/9	Мясо кур отварное в соусе	150	15,4	13,4	3,7	196,3
	Помидор	50	0,5	0,1	2,4	11,9
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Яблски	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Кисель с витаминами Витошка	100	0,0	0,0	11,2	45,8
	Итого за 'Обед '	1050	39,9	37,4	112,3	930,7
	Итого за день	1600	71,0	53,8	176,4	1461,4
	5 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	11,7	12,7	2,0	169,0
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1

-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Завтрак '	550	20,1	24,3	65,7	555,1
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
34/2	Уха рыбацкая	250	9,9	4,9	15,0	141,6
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,6	45,9	441,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	Итого за 'Обед '	1040	36,2	27,1	144,0	940,1
	Итого за день	1590	56,3	51,4	209,8	1495,2
	6 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
	Итого за 'Завтрак '	680	10,7	13,8	91,8	524,7
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	100	1,6	6,2	11,2	107,8
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	13,0	118,7
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед '	1070	34,0	30,2	144,1	891
	Итого за день	1550	44	44,0	235,9	1480
	7 день					
	Завтрак					
11/5	Запеканка (сырники) из творога с картофелем	200	20,1	15,7	19,1	300,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Завтрак '	570	28,5	20,1	77,8	601,7
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	250	19,7	19,6	27,3	361,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,3	7,7	29,5	208,1
	Итого за 'Обед '	950	34,1	31,6	142,6	976,0
	Итого за день	1520	62,5	51,7	220,4	1577,7
	8 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Груша	120	0,5	0,4	15,7	60,8
	Итого за 'Завтрак '	600	15,2	18,9	91,8	583,4
	Обед					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,3	13,4	106,4
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,9	0,0	205,6
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
5/12	Ватрушка с творогом	75	10,0	9,4	23,6	219,1
	Итого за 'Обед '	1045	55,2	35,7	129,5	1048,5
	Итого за день	1645	70,4	54,6	221,3	1631,8
	9 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,2	3,4	25,3
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Итого за 'Завтрак '	550	21,9	15,7	98,8	619,8
	Обед					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	5,0	14,4	111,1
52/8	Суфле из печени	120	23,1	7,3	3,9	173,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	319,1
3/11	Соус молочный с овощами	30	0,6	1,9	2,4	27,9

-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
8/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0,2	17,5	69,0
	Итого за 'Обед '	960	43,9	23,4	133,7	894,6
	Итого за день	1510	65,8	39,1	232,5	1514,4
	10 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	11,7	12,7	2,0	169,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,6	1,6	12,2	67,5
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Завтрак '	570	23,9	28,1	63,6	596,3
	Обед					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	164,1
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,9	0,1	18,4	69,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
12/12	Булочка Ягодка	50	4,3	5,1	30,5	182,7
	Итого за 'Обед '	1010	38,4	31,0	141,8	975,2
	Итого за день	1580	62,2	59,1	205,4	1571,4
	В среднем за период		61	50	216	1530