

Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Верхнетагильский центр
ППМСП»



О.В. Максаева

29 июня 2021 г.

**Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в
Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Свердловской области, реализующем адаптированные основные
общеобразовательные программы «Верхнетагильский центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной помощи»**

(всесезонное, 2-разовое питание, 13 страниц)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах МР 2.4.0179-20, 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

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	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
	Итого за 'Завтрак '	510	19,2	23,1	71,7	563,0
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	200	1,5	3,3	10,8	76,7
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	780	25,9	27,0	95,4	719,4
	Итого за день	1290	45,0	50,1	167,1	1282,3
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	125	20,4	12,5	9,8	235,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	515	28,0	16,7	66,4	523,3
	Обед					
45/1	Салат из отварного картофеля, яблок, зеленого горошка и яиц с растительным маслом	80	2,4	6,1	8,7	97,0
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,0	34,5	194,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
	Итого за 'Обед '	815	40,4	23,9	109,0	797,7
	Итого за день	1330	68,5	40,6	175,3	1321,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3
		10	0,2	0,0	6,3	24,1
	Сухофрукты	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб ржаной	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Масло сливочное	15	4,0	4,0	0,0	52,6
4/13	Сыр (порциями)	205	0,1	0,0	5,2	21,0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	500	14,8	18,4	71,3	506,3
	Итого за 'Завтрак '					
	Обед					
11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	80	1,2	4,8	8,3	77,5
		200	7,9	3,9	13,1	117,7
35/2	Уха с крупой перловой	200	17,7	18,8	21,3	323,2
3/9	Рагу из мяса кур	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб ржаной	200	1,0	0,1	18,3	69,0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	125	5,1	1,9	7,4	69,5
-	Йогурт	865	36,9	30,0	95,4	785,2
	Итого за 'Обед '	1365	51,7	48,3	166,7	1291,5
	Итого за день					
	4 день					
	Завтрак					
	Помидор	60	0,6	0,1	2,8	14,3
		110	10,7	11,7	1,9	154,9
2/6	Омлет запеченный или паровой	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Масло сливочное	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб ржаной	150	0,4	0,4	12,2	51,1
-	Фрукты	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Сок	590	17,1	16,6	66,7	477,8
	Итого за 'Завтрак '					
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	70	1,0	4,3	7,4	70,0
		30	5,0	2,5	0,0	42,5
51/1	Сельдь	200	7,3	7,8	12,6	149,0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	100	13,9	13,7	14,7	235,7
42/8	Тефтели из мяса говядины	150	3,2	3,5	11,7	83,8
13/3	Капуста тушеная с фасолью	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб ржаной	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
29/10	Чай с лимоном					

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		815	34,5	32,3	83,7	748,8
	Итого за 'Обед '	1405	51,6	48,8	150,4	1226,5
	Итого за день					
	5 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб пшеничный	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Масло сливочное	200	3,1	3,2	14,4	96,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	450	12,2	18,2	61,4	451,5
	Обед					
	Помидор	60	0,6	0,1	2,8	14,3
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	100	11,1	9,8	6,6	155,6
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,2	17,7	69,1
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,5	3,3	28,2	159,2
	Итого за 'Обед '	825	35,6	23,8	124,0	831,1
	Итого за день	1275	47,8	42,1	185,4	1282,6
	6 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	120	15,9	13,7	14,4	244,7
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак '	625	25,6	17,8	67,7	531,3
	Обед					
	Помидор	60	0,6	0,1	2,8	14,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
11/8	Печень в молочном соусе	120	16,8	9,1	6,2	173,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
2/12	Булочка творожная	50	6,3	6,6	24,2	180,5
	Итого за 'Обед '	855	37,1	27,8	114,9	844,6

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1480	62,7	45,6	182,6	1376,0
	7 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Завтрак '	595	14,5	12,2	81,2	477,0
	Обед					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,7	100,1
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Обед '	985	29,5	29,0	105,3	787,4
	Итого за день	1580	44,0	41,3	186,5	1264,4
	8 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,3	47,9
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Завтрак '	595	19,7	20,5	55,6	478,3
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед '	795	28,7	27,9	95,9	735,9
	Итого за день	1390	48,4	48,4	151,4	1214,2

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	585	16,5	21,9	79,6	574,8
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,2	4,8	7,5	74,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	815	38,5	22,9	95,1	728,8
	Итого за день	1400	55,1	44,8	174,7	1303,5
	10 день					
	Завтрак					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	9,6	13,4	209,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,3	47,9
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак '	520	23,4	15,7	66,4	494,1
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
7/11	Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
5/12	Ватрушка с творогом	60	8,0	7,5	18,9	175,3
	Итого за 'Обед '	790	29,4	29,0	116,8	830,0
	Итого за день	1310	52,8	44,7	183,2	1324,2
	11 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	Бананы	50	0,8	0,3	11,4	47,8
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
	Итого за 'Завтрак '	520	14,6	12,4	79,1	481,5
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
	Итого за 'Обед '	915	29,2	27,0	110,3	790,5
	Итого за день	1435	43,8	39,4	189,5	1272,0
	12 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
-	Яблоки	40	0,2	0,2	4,6	19,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
	Итого за 'Завтрак '	515	15,9	20,1	66,2	505,1
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	830	35,5	27,8	97,2	769,3
	Итого за день	1345	51,4	47,9	163,3	1274,4
	В среднем за период		52	45	173	1286

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение норм, %
Хлеб ржаной	80	40	40	40	45	40	40	55	40	40	50	40	45	515	43	54
Хлеб пшеничный	150	90	90	80	100	50	80	50	101	80	90	70	85	966	81	54
Мука пшеничная	15	5		3		38	36	11	1	2	28	4	4	132	11	73
Крупы, бобовые	45	36	3	47		93	14	52		26	31	46	32	380	32	70
Макаронные изделия	15		52		16					12		51		131	11	73
Картофель	187	183	65	155	28	60	155	76	171	128	83	59	146	1308	109	58
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-шоре, зелень	280	115	70	91	329	177	128	193	178	192	140	102	160	1874	156	56
Фрукты свежие, ягоды	185		150	21	110	40	120	167	150	100	110	71	40	1079	90	49
Сухофрукты	15		15	30		5	15		20		20			105	9	58
Соки плодовоовощные, напитки	200	200			200			200		200			200	1000	83	42
Витаминизированные, в т.ч. инстантные	70	80	24		65	24	24		95	24	46	58	24	464	39	55
Масло 1-й категории	30						83						100	183	15	51
Субпродукты (печень, язык, сердце)																
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка поросенная)	35			110	34			83					20	388	32	56
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	58		122	36	30	56				124			20	1633	136	45
Молоко	300	199	128	80	50	196	93	230	98	212	62	105	180	500	42	28
Кисломолочная пища	150			125			125	125				125				

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение нормы, %
продукция														307	26	51
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50		95				97		9	22	115	20	15	81	7	68
Сыр	10			15					18	26			4	74	6	61
Сметана	10	4	5				7	9	17	17	26		22	188	16	52
Масло сливочное	30	28	5	17	18	18	12	17	17	17	5	13	22	131	11	73
Масло растительное	15	4	10	16	8	14	15	6	6	9	18	10	16	271	23	57
Яйца	40	40	40		83	1	10		84		13					
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	14	21	16	10	29	25	12	15	19	26	22	10	220	18	61
Кондитерские изделия	10															
Чай	1			0,4	0,4		0,4		0,4		0,4	0,4		2,4	0,2	20
Какао-порошок	1	4												4	0,3	33,3
Кофейный напиток	2		2			2		2		2			2	10	0,8	41,7
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	2,4	3	3	2,8	3	3	3	3	2,9	3	3	35	3	100

Зав. производством ГБОУ СО
«Верхнетагильский центр ППМСП»



О.В. Самофеева