

Согласовано:

директор МАОУ «Лицей № 21» г. Артемовский



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/



Примерное 20-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 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

СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

МАОУ "Лицей № 21" 12 лет и ст

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг

1 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	40	15,8	126	1,21	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
54-7г-2020	Рис припущенный г	180	4,79	0,04	7,02	0,62	43,39	256,51	7,18	27,2	82,9	0,57	28,9	53,28	0,33	0,04	0
300	Чай с сахаром АР	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной с	20	0,29	0,00	0,45	0,02	1,83	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	47,73	0,06	0	0,72
-	Хлеб пшеничный	62	4,10	0,00	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Огурец соленый	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,3	6,86	11,8	0,29	0	2,5	0,05	0,01	2,45
Итого за 'Завтрак'		612	24,50	13,53	20,39	2,75	99,55	679,95	61,3	52,5	226	2,22	76,5	162,3	1,75	0,11	3,5
Итого за день			24,50	13,53	20,39	2,75	99,55	679,95	61,3	52,5	226	2,22	76,5	162,3	1,75	0,11	3,5

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,83	123	48,5	182	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50/15	3,92	0,12	11,33	0,45	23,65	214,12	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		565	18,25	5,91	23,09	2,43	102,62	689,78	243	61,8	270	1,47	107	141,1	0,36	0,22	1,04
Итого за день			18,25	5,91	23,09	2,43	102,62	689,78	243	61,8	270	1,47	107	141,1	0,36	0,22	1,04

3 день

Завтрак

63	Фрикадельки из курицы	100	13,94	12,85	15,64	0,13	6,13	221,56	10,4	11	102	0,99	46,5	81,84	0,4	0,04	0,51
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,89	18	21,13	0,4	0,16	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0	5,95	5,95	21,27	135,98	19,6	27,6	40	0,51	0	1480	2,94	0,04	3,63
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		625	23,79	12,89	26,53	7,82	91,85	685,52	41,7	122	266	4,43	64,5	1583	3,73	0,24	4,13
Итого за день			23,79	12,89	26,53	7,82	91,85	685,52	41,7	122	266	4,43	64,5	1583	3,73	0,24	4,13

4 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	9,22	92,545	43,5	14,2	30	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,7
259	Жаркое по-домашнему свинина	220	16,22	14,2	36,2	8,07	34,98	480,65	21,9	50,7	216	2,69	0	26,41	3,94	0,49	11,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		560	20,68	14,2	42,54	14,4	76,6	718,49	69,8	66,1	247	3,48	0	94,03	6,94	0,53	88,7
Итого за день			20,68	14,2	42,54	14,4	76,6	718,49	69,8	66,1	247	3,48	0	94,03	6,94	0,53	88,7

5 день

Завтрак

1	Пудинг из творога с рисом	200	29,26	28,56	17,2	0,28	38,53	427,98	237	43,8	346	1,12	72,6	131,7	0,52	0,07	0,3
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/12	Булочка Российская	80	6,07	0,84	5,52	0,61	46,13	255,17	20,3	8,22	50,4	0,67	23,8	43,6	0,8	0,06	0,03
Итого за 'Завтрак'		550	43,71	33,74	28,08	1,82	143,31	993,35	429	85,8	541	2,73	117	206,8	1,37	0,17	1,05
Итого за день			43,71	33,74	28,08	1,82	143,31	993,35	429	85,8	541	2,73	117	206,8	1,37	0,17	1,05

6 день

Завтрак

1/9	Курица запеченная с подливом	105	11,75	11,35	9,88	0,02	2,02	143,79	14,1	11,9	86,2	1,02	25,6	62,47	0,41	0,03	0,89
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	56	9,28	7,32	14,8	0,23	12,25	221,99	278	15,1	168	0,21	97,8	110,5	0,21	0,01	0,19
Итого за 'Завтрак'		572	29,54	18,71	28,48	1,27	84,48	712,46	305	35,6	302	2,14	134	193,2	1,58	0,12	1,08
Итого за день			29,54	18,71	28,48	1,27	84,48	712,46	305	35,6	302	2,14	134	193,2	1,58	0,12	1,08

7 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	10,3	0,62	8,02	156,77	58,7	43,6	202	0,77	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	0	6,03	6,03	18,43	126,41	37	28,3	41,8	1,4	0	2,88	2,94	0,01	2
Итого за 'Завтрак'		611	21,96	13,29	24,37	7,98	90,66	660,6	168	128	375	4,17	49,6	177,7	4,51	0,26	9,5
Итого за день			21,96	13,29	24,37	7,98	90,66	660,6	168	128	375	4,17	49,6	177,7	4,51	0,26	9,5

8 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,89	18	21,13	0,4	0,16	0
6/4	Колбаски "Витаминные"	100	15,57	15,61	19,24	0,01	8,41	237,83	15,3	15,8	128	1,25	53,4	239,7	0,53	0,05	0,76
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,959	14,3	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0	5,97	5,97	5,11	76,338	37,7	14,2	32,7	0,57	0	5,2	2,73	0,03	29,8
Итого за 'Завтрак'		611	24,77	15,65	30,38	7,96	76,61	634,22	78,5	122	294	6,65	71,4	270,5	3,84	0,26	34,2
Итого за день			24,77	15,65	30,38	7,96	76,61	634,22	78,5	122	294	6,65	71,4	270,5	3,84	0,26	34,2

9 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	121	48,4	181	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
16/4	Бутерброд с маслом	50/15	3,92	0,12	11,33	0,45	23,65	214,12	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
1/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
32/10	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	565	18,24	5,9	22,3	2,43	102,61	682,51	241	61,7	270	1,46	104	135,5	0,35	0,22	1,04
	Итого за день		18,24	5,9	22,3	2,43	102,61	682,51	241	61,7	270	1,46	104	135,5	0,35	0,22	1,04

10 день

Завтрак

54-7г-2020	Рис припущенный г	180	4,79	0,04	7,02	0,62	43,39	256,51	7,18	27,2	82,9	0,57	28,9	53,28	0,33	0,04	0
37/8	Тертели из мяса свинины в молочном соусе	100	9,68	7,14	19,26	0,22	13,28	260,1	35,6	22,1	120	1,39	24	26,93	0,54	0,28	2,54
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/1	Кукуруза консервированная	50	1,18	0	2,2	2,2	7,35	53,52	0	0	0,04	0	0	0	0,88	0	0
	Итого за 'Завтрак'	580	18,96	7,18	28,81	3,37	94,24	709,84	42,9	49,3	203	1,97	52,9	80,21	1,75	0,32	2,54
	Итого за день		18,96	7,18	28,81	3,37	94,24	709,84	42,9	49,3	203	1,97	52,9	80,21	1,75	0,32	2,54

11 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,89	18	21,13	0,4	0,16	0
	Шницель натуральный	100	15,76	14,02	52,21	22,96	10,3	571,61	22,3	31,6	182	2,51	8	14,03	10,8	0,39	0
	рубленный из свинины	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
300	Чай с сахаром AP	41	2,44	0,08	7,53	0,28	14,67	137,38	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
1/13	Бутерброд с маслом	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	552	25,82	14,14	64,59	24,9	82,86	1005,6	36,3	115	308	5,46	66	80,16	11,2	0,55	0
	Итого за 'Завтрак'																
	Итого за день		25,82	14,14	64,59	24,9	82,86	1005,6	36,3	115	308	5,46	66	80,16	11,2	0,55	0

12 день

Завтрак

3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
	Биточки (котлеты) из рыбы	100	13,72	12,63	10,3	0,62	10,93	156,77	58,7	43,6	202	0,77	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
12/7	минтай	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
6/10	Компот из сухофруктов	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,4025	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
	Огурец соленый	571	20,99	13,29	18,4	2,01	76,61	542,6	144	108	347	3,13	49,6	177,8	1,63	0,26	10,4
	Итого за 'Завтрак'																
	Итого за день		20,99	13,29	18,4	2,01	76,61	542,6	144	108	347	3,13	49,6	177,8	1,63	0,26	10,4

13 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,84	19,46	2,85	49,29	449,18	27,8	44	207	2,15	40,3	422,8	2,23	0,08	1,39
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,611	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		590	26,33	18,84	19,82	3,21	78,25	582,11	50,4	57,7	249	2,75	40,3	432,8	2,33	0,11	11,2
Итого за день			26,33	18,84	19,82	3,21	78,25	582,11	50,4	57,7	249	2,75	40,3	432,8	2,33	0,11	11,2

14 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	130	62,8	209	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	75	12,3	9,77	20,94	0,3	15,83	304,44	371	20,2	225	0,29	137	154,8	0,3	0,01	0,26
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		575	23,68	12,72	30,55	3,44	90,47	729,94	501	83	433	1,87	164	205	1,08	0,19	0,78
Итого за день			23,68	12,72	30,55	3,44	90,47	729,94	501	83	433	1,87	164	205	1,08	0,19	0,78

15 день

Завтрак

1	Пудинг из творога с рисом	200	29,26	28,56	17,2	0,28	38,53	427,98	237	43,8	346	1,12	72,6	131,7	0,52	0,07	0,3
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14/12	Булочка дорожная	85	6,76	0,85	9,54	0,72	47,22	299,45	40,7	11	65,3	0,66	33,7	63,08	0,96	0,08	0,13
	Итого за 'Завтрак'	550	43,27	33,69	31,92	1,29	132,78	987,56	456	74,8	539	1,94	135	226,2	1,52	0,19	1,15
	Итого за день		43,27	33,69	31,92	1,29	132,78	987,56	456	74,8	539	1,94	135	226,2	1,52	0,19	1,15

16 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7	40	15,8	126	1,21	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/13	Бутерброд с маслом	31/10	2,44	0,08	7,53	0,28	14,67	137,38	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
	Итого за 'Завтрак'	552	25,78	13,6	23,77	2,93	94,17	692,75	55,4	24,4	177	2,14	96,2	124	2,37	0,14	0,33
	Итого за день		25,78	13,6	23,77	2,93	94,17	692,75	55,4	24,4	177	2,14	96,2	124	2,37	0,14	0,33

17 день

Завтрак

3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
	Суфле птичка АР	100	14,93	1,56	13,11	0,21	14,82	236,45	20,1	11,6	55,4	0,47	66	120,1	0,3	0,02	0,43
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0	6,01	6,01	11,7	100,12	22,6	29,4	42,4	0,89	0	1501	2,97	0,05	5,34
17/1																	
	Итого за 'Завтрак'	611	22,75	2,21	27,16	7,55	90,73	714	115	97,4	229	3,36	88,5	1768	4,58	0,23	12,6
	Итого за день		22,75	2,21	27,16	7,55	90,73	714	115	97,4	229	3,36	88,5	1768	4,58	0,23	12,6

18 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,89	18	21,13	0,4	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	7,59	363,67	13,5	21,1	139	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,11	0	6,02	6,02	12,02	101,53	29,2	16,2	30,6	1,38	0	2,52	2,76	0,02	3,5
36/1																	
	Итого за 'Завтрак'	611	21,25	10,94	43,6	7,85	77,36	761,02	58,2	122	294	5,98	35	111,3	3,88	0,49	43
	Итого за день		21,25	10,94	43,6	7,85	77,36	761,02	58,2	122	294	5,98	35	111,3	3,88	0,49	43

19 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,59	18,71	25,5	0	3,17	312,01	127	20,4	270	3,05	248	435,5	0,97	0,08	0,26
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	0	6,13	6,13	10,35	100,96	16,9	16,7	41,8	0,71	0	3,11	2,75	0,06	4,75
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/12	Булочка Российская	80	6,07	0,84	5,52	0,61	46,13	255,17	20,3	8,22	50,4	0,67	23,8	43,6	0,8	0,06	0,03
Итого за 'Завтрак'		610	29,39	19,55	37,54	7,13	106,28	867,69	195	65,3	389	5,08	271	598,8	5,62	0,22	5,36
Итого за день			29,39	19,55	37,54	7,13	106,28	867,69	195	65,3	389	5,08	271	598,8	5,62	0,22	5,36

20 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	7,34	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	143	33,7	154	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
1/13	Бутерброд с маслом	50/15	3,92	0,12	11,33	0,45	23,65	214,12	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		575	18,87	6,77	23,21	2,09	108,9	711,76	257	60,7	260	1,57	102	146,2	0,34	0,12	1,18
Итого за день			18,87	6,77	23,21	2,09	108,9	711,76	257	60,7	260	1,57	102	146,2	0,34	0,12	1,18