

Согласовано:

директор НТПК № 2 г. Нижний Тагил

 /И.А. Старцева /

2021 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 /Д.В. Горелов/

2021 г.



Примерное 10-дневное меню для детей НТПК № 2, 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

НТПК № 2

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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																
Обед																
Сосиски отварные	100	8,42	8,42	13,57	0,00	0,72	158,70	18	10,1	87,6	1,3	0	0	0,45	0,01	0
Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	26,5	29,1	70,7	1,7	0	201,82	1,95	0,18	4,52
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		23,25	8,45	21,55	5,67	95,35	660,80	66,1	58,3	238	4,7	9	218,95	3,55	0,3	4,52
Итого за день		23,25	8,45	21,55	5,67	95,35	660,80	66,1	58,3	238	4,7	9	218,95	3,55	0,3	4,52
2 день																
Обед																
Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	244,9385	30,6	17,8	113	1,2	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	23,84	142,233	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	7,41	54,75121	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,59892	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		22,56	9,8	25,55	5,45	94,31	678,62	113	135	315	5,7	22,2	387,9	3,91	0,56	11,2
Итого за день		22,56	9,8	25,55	5,45	94,31	678,62	113	135	315	5,7	22,2	387,9	3,91	0,56	11,2

3 день

Обед

Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,3402	23,4	35,3	166	1,7	32,2	338,2	1,78	0,06	1,11
Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	88,88972	56,5	18,9	61,7	0,6	22	271,6	0,22	0,06	5,52
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61052	6,34	4,38	20,4	0,3	0	0	0,4	0,03	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		28,21	15,95	19,72	3,27	108,19	716,6	97,2	70,9	289	3,7	54,2	610,2	2,76	0,2	7,41
Итого за день		28,21	15,95	19,72	3,27	108,19	716,6	97,2	70,9	289	3,7	54,2	610,2	2,76	0,2	7,41

4 день

Обед

Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	12,53	94,14496	25	19,8	47,8	0,8	3,6	169,3	1,91	0,06	8,4
Рыба, тушенная с овощами минтай	90	8,72	8,82	4,7	4,84	4,45	92,92476	29,3	35	133	0,6	3,33	410,6	2,39	0,06	1,06
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5857	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
Компот из изюма	200	0,35	0	0	0	23,31	88,91152	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		18,59	9,47	13,26	10,24	93,89	557,67	99	97	307	3,5	25,7	605,1	4,82	0,29	14,9
Итого за день		18,59	9,47	13,26	10,24	93,89	557,67	99	97	307	3,5	25,7	605,1	4,82	0,29	14,9

5 день

Обед

Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	10,17	82,02298	32	16,9	37,7	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04	8,64
Печень в молочном соусе куриная	90	14,8	1,29	5,54	0,05	5,1	129,2023	48,8	6,06	38,5	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80223	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		26,5	1,42	13,33	5,51	90,74	582,07	102	42	156	2,6	21,6	202,2	3,16	0,16	8,73
Итого за день		26,5	1,42	13,33	5,51	90,74	582,07	102	42	156	2,6	21,6	202,2	3,16	0,16	8,73

6 день

Обед

Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,07357	57,8	20,9	70,5	0,6	16	179,5	0,14	0,08	4,85
Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,8257	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61052	6,34	4,38	20,4	0,3	0	0	0,4	0,03	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		28,07	13,33	19,23	3,31	131,11	807,6	121	85,3	345	3,8	76,9	255,2	2,4	0,26	5,93
Итого за день		28,07	13,33	19,23	3,31	131,11	807,6	121	85,3	345	3,8	76,9	255,2	2,4	0,26	5,93

день

Обед

Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,2563	26,5	29,1	70,7	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
Солбасные изделия	90	9,48	9,48	15,39	0	0,18	177,102	28,8	14,2	106	1,2	0	0	0,36	0,12	0
Макаронные изделия тварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		24,35	9,51	23,37	5,67	94,81	680,06	78,8	62,9	258	4,7	9	219	3,47	0,42	5,3
Итого за день		24,35	9,51	23,37	5,67	94,81	680,06	78,8	62,9	258	4,7	9	219	3,47	0,42	5,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350	0	0	0	0		700	0	1,2	60
Отклонение		-52,65	9,51	-55,63	5,67	-240,19	-1669,94	78,8	62,9	258	4,7	9	-481	3,47	-0,8	-55
Содержание, % от калорийности		15		32		54										
8 день																
Обед																
Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,3222	33,4	41	199	2,2	27,8	434,9	5,74	0,13	5,69
Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	15,01	104,8949	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,75864	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		26,35	18,18	26,74	15,49	74,63	640,08	63	73,5	297	4	31,4	684	8,05	0,24	11,5
Итого за день		26,35	18,18	26,74	15,49	74,63	640,08	63	73,5	297	4	31,4	684	8,05	0,24	11,5

9 день

Обед																	
Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	10,17	82,02298	32	16,9	37,7	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04	8,64	
Каркое по-домашнему свинина	200	14,74	12,91	32,91	7,33	20,82	436,9541	19,9	46,1	196	2,5	0	24,01	3,59	0,45	10,8	
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,59892	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0	
Итого за 'Обед'		22,09	13,01	37,77	12,16	85,7	755,68	92	94,7	301	4,8	3,6	309,3	6,96	0,55	19,8	
Итого за день		22,09	13,01	37,77	12,16	85,7	755,68	92	94,7	301	4,8	3,6	309,3	6,96	0,55	19,8	

10 день

Обед																
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	7,41	54,75121	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,81838	52,8	39,2	182	0,7	24,4	25,34	0,24	0,08	0,57
Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Соус красный с луком	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,46676	2,61	2,02	5,65	0,1	1,77	49,21	0,69	0	0,15
Итого за 'Обед'		23,69	11,51	10,42	4,88	109,15	621,13	108	102	360	3,1	49,8	345,9	2,63	0,21	12,3
Итого за день		23,69	11,51	10,42	4,88	109,15	621,13	108	102	360	3,1	49,8	345,9	2,63	0,21	12,3

11 день

Обед																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,9141	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,7	0,99	0,08	4,9		
Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,8257	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3		
Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,1158	81,9	30,5	61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3		
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,59892	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32		
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0		
Итого за 'Обед'		25,05	12,14	16,66	7,31	99,3	627,56	173	94,7	289	4,6	40,9	668,5	5,23	0,25	36,8		
Итого за день		25,05	12,14	16,66	7,31	99,3	627,56	173	94,7	289	4,6	40,9	668,5	5,23	0,25	36,8		

12 день

Обед																		
Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93417	10,8	6,34	22,2	0,4	16	178	0,32	0,03	0,42		
Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,3402	23,4	35,3	166	1,7	32,2	338,2	1,78	0,06	1,11		
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,65984	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78		
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0		
Итого за 'Обед'		25,01	15,1	18,56	3,02	92,33	632,03	45,1	53,9	229	3,1	48,2	516,6	2,47	0,14	2,31		
Итого за день		25,01	15,1	18,56	3,02	92,33	632,03	45,1	53,9	229	3,1	48,2	516,6	2,47	0,14	2,31		

ООО «Комбинат школьного питания»

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

7 (семь) листов

Ген. директор

ООО «КШП» «Комбинат школьного питания» Борелов Д.В.

