

Утверждаю  
Начальник Плесецкого  
территориального отдела  
Роспотребнадзора  
по Архангельской области  
Корзун Г. В. \_\_\_\_\_

*Экспертное заключение  
№ФБ-5/4 от 12.11.2021.*

Утверждаю  
Директор Шалакушской СШ  
Субботина Т.С.  
25.10.2021



## Примерное 10 - дневное меню питания детей

### Шалакушской средней школы

возрастная категория 7-11 лет

Источники:

- 1) Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т.Лапшиной « Хлебпродинформ» Москва 2004.

Наименование блюд или эквивалент	Норма выпуска гот.прод.		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		A		Каротин		B1		B2		PP		C		Нормативный документ		
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
<b>1 день понедельник</b>																																					
ОБЕД																																					
<i>Рассольник Ленинградский</i>	200	250	100	135	1,2	3	3,8	4,5	16	20,1	30	30	67	83	33,8	33,8	27,5	27,5	68,8	68,8	130	160	40	40	1,23	1,23	0,14	0,14	0,13	0,13	1,63	1,63	32,5	32,5	№132с144		
<i>Каша пшённая</i>	200	200	306	306	8	8	10	10	40	40	276	276	113	113	172	172	10	10	86	86	0,26	0,26	0,04	0,04	0,12	0,12	0,1	0,1	0,78	0,78	0,33	0,33	1,2	1,2	№302 с 253		
<i>Сырники с повидлом</i>	70,0	120,0	157	314	5	11	9	17	8	16	45	85	127	180	144	210	24	45	107	110	1	1,5	0	0	0,2	0,3	0	0	0,3	0,45	0,1	1,5	1	1,05	№358 с 287		
<i>Котлета рыбная</i>	80	100	160	196	10	11	7	9	12	15	527	527	125	155	42,9	42,9	32,9	32,9	115	123	1,07	1,07	10	10	0,71	0,71	0,21	0,21	0,28	0,28	8,5	8,5	14,2	14,2	№388 с312		
<i>Чай с сахаром</i>	200	200	58	58	0,2	0,2	0	0	10	10	97	97	25,25	25,25	5,25	5,25	4,4	4,4	8,24	8,24	0,86	0,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,08	0,1	0,1	№685с477		
<i>Хлеб пшен.</i>	25	25	45	45	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	150	150	34	34	8	8	12	12	37	37	1	1	0	0	0	0	0,05	0,05	0,02	0,02	0,15	0,15	0	0			
<i>Яблоки свежие</i>	100	100	67	67	1	1	1	1	15	15	26	26	95	95	16	16	9	9	11	11	2,2	2,2	30	30	0	0	1	1	0,02	0,02	16,5	16,5	0,3	0,3			
<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>995</b>	<b>893</b>	<b>1121</b>	<b>26,9</b>	<b>35,7</b>	<b>31,3</b>	<b>42</b>	<b>109</b>	<b>124,1</b>	<b>1151</b>	<b>1191</b>	<b>586,25</b>	<b>685,25</b>	<b>422</b>	<b>488</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>433</b>	<b>444,04</b>	<b>136</b>	<b>166,9</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>2,26</b>	<b>2,36</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,53</b>	<b>1,68</b>	<b>27,29</b>	<b>28,69</b>	<b>49,3</b>	<b>49,35</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>893</b>	<b>1121</b>	<b>26,9</b>	<b>35,7</b>	<b>31,3</b>	<b>42</b>	<b>109</b>	<b>124,1</b>	<b>1151</b>	<b>1191</b>	<b>586,25</b>	<b>685,25</b>	<b>422</b>	<b>488</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>433</b>	<b>444,04</b>	<b>136</b>	<b>166,9</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>2,26</b>	<b>2,36</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,53</b>	<b>1,68</b>	<b>27,29</b>	<b>28,69</b>	<b>49,3</b>	<b>49,35</b>			
<b>2 день вторник</b>																																					
ОБЕД																																					
<i>Суп с горохом</i>	200	250	140	167	5	6,2	4,1	5,6	17,8	22,3	99,2	99,2	85	106	35,2	35,2	32	32	87,2	87,2	160	190	86	86	0,86	0,86	0,18	0,18	0,08	0,08	0,96	0,96	12	12	№139с148		
<i>Кукуруза консервир</i>	60	100	120	180	4	6	0,14	0,21	22,6	33,9	400	600	0	0	42	63	16	24	40	60	0	0	4	6	0,02	0,03	0,02	0,03	0,06	0,09	0,8	0,12	4,8	7,2			
<i>Макаронь отварные</i>	150	180	221	266	5	6,3	7	8,38	35	42,36	160	160	48	48	11	11	10,7	10,7	47,1	47,1	1,6	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,08	0,08	2	2	0,7	0,7	0	0	№332с271		
<i>Котлета мясная</i>	80	100	180	210	10	11	16	25	5	8	71	71	112	143	9	9	26	26	33	33	1,1	1,1	0	0	0	0	0,06	0,06	0,16	0,16	0	0	4,18	4,18	№451с355		
<i>Хлеб пшен.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0			
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	200	142	142	0,2	0,2	0	0	25	25	14,1	14,1	110	110	8,84	8,84	4,9	4,9	5,94	5,94	1,21	1,21	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	1,16	1,16	8,9	8,9	№631с447		
<i>Банан</i>	100	100	96	96	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	31	31	110	110	8	8	42	42	28	28	0,6	0,6	20	20	0,12	0,12	0,04	0,04	0,05	0,05	0,9	0,09	10	10			
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>980</b>	<b>990</b>	<b>1152</b>	<b>28,7</b>	<b>34,2</b>	<b>28,74</b>	<b>40,69</b>	<b>143,4</b>	<b>169,56</b>	<b>1080,3</b>	<b>1280,3</b>	<b>533</b>	<b>585</b>	<b>130</b>	<b>151</b>	<b>156</b>	<b>164</b>	<b>320</b>	<b>340,24</b>	<b>167</b>	<b>196,5</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>1,11</b>	<b>1,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,49</b>	<b>2,4</b>	<b>2,43</b>	<b>4,82</b>	<b>3,33</b>	<b>39,88</b>	<b>42,28</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>990</b>	<b>1152</b>	<b>28,7</b>	<b>34,2</b>	<b>28,74</b>	<b>40,69</b>	<b>143,4</b>	<b>169,56</b>	<b>1080,3</b>	<b>1280,3</b>	<b>533</b>	<b>585</b>	<b>130</b>	<b>151</b>	<b>156</b>	<b>164</b>	<b>320</b>	<b>340,24</b>	<b>167</b>	<b>196,5</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>1,11</b>	<b>1,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,49</b>	<b>2,4</b>	<b>2,43</b>	<b>4,82</b>	<b>3,33</b>	<b>39,88</b>	<b>42,28</b>			
<b>3 день среда</b>																																					
ОБЕД																																					
<i>Зеленый горош.кон.</i>	60	100	24,00	36,00	1,80	2,70	0,12	0,18	3,00	6,00	360	480	45	94	20	30	20	30	62	93	0,6	0,9	0,2	0,3	0	0	0,01	0,02	0,04	0,06	0,6	0,9	10	15			
<i>Борщ с говядиной</i>	200	250	84,8	106	1,6	2	4,1	5,2	10,4	13,1	94,4	94,4	74	92	34	34	17	17	40	40	160	190	30	45	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	25	25	№110с131		
<i>Плов из говядины</i>	200,0	250,0	160	200	17	20,5	16,8	20,5	34,9	43,6	430	560	123	178	50	70	23	30	190	220	1,5	2,1	0,07	0,09	0,03	0,04	0,07	0,09	0,15	0,2	6,1	9,3	1,5	1,8	№443с350		
<i>Хлеб пшен.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0			
<i>Напиток из кураги</i>	200,0	200,0	124,00	124,00	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	12	12	125	125	222	222	30	30	77	77	6	6	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,04	0,04	2	2	0,9	0,9	№639с451		
<i>Пряник</i>	30	30	94,5	94,5	0	0	0,09	0,09	23,4	23,4	16	16	5,8	5,8	5	5	2,6	2,6	9,6	9,6	0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<i>Груша</i>	100	100	63	63	0,6	0,6	0,45	0,45	14,25	14,25	21	21	89	89	28,5	28,5	18	18	24	24	3,45	3,45	15	15	0	0	3	3	0,05	0,05	0,15	0,15	7,5	7,5			
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>980</b>	<b>617,30</b>	<b>678,50</b>	<b>22,80</b>	<b>26,70</b>	<b>22,44</b>	<b>27,24</b>	<b>131,35</b>	<b>142,75</b>	<b>878,40</b>	<b>1008,40</b>	<b>484,80</b>	<b>557,80</b>	<b>356</b>	<b>375,5</b>	<b>115</b>	<b>122</b>	<b>420</b>	<b>449,60</b>	<b>173</b>	<b>203,79</b>	<b>45,1</b>	<b>60,1</b>	<b>0,77</b>	<b>0,78</b>	<b>3,24</b>	<b>3,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>9,27</b>	<b>12,47</b>	<b>34,90</b>	<b>35,20</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>617,3</b>	<b>678,5</b>	<b>22,8</b>	<b>26,7</b>	<b>22,44</b>	<b>27,24</b>	<b>131,35</b>	<b>142,75</b>	<b>878,4</b>	<b>1008,4</b>	<b>484,8</b>	<b>557,8</b>	<b>356</b>	<b>375,5</b>	<b>115</b>	<b>122</b>	<b>420</b>	<b>449,6</b>	<b>173</b>	<b>203,8</b>	<b>45,1</b>	<b>60,1</b>	<b>0,77</b>	<b>0,78</b>	<b>3,24</b>	<b>3,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>9,27</b>	<b>12,47</b>	<b>34,9</b>	<b>35,2</b>			
<b>4 день четверг</b>																																					
ОБЕД																																					
<i>Суп картоф. с макаронами</i>	200	250	96	120	2,32	2,9	2	2,5	16,8	21	803	803	114	142	35	35	41,3	41,3	110	110,37	150	200	420	420	0	0	0,16	0,16	0,11	0,11	1,64	1,64	15	18	№139с148		
<i>Салат Степной</i>	100	150	63,3	95	3,3	5	2,6	4	6,6	10	486	720	116	175	33	49	26	39	59	88	1	1,3	2	3	0	0	0	0	0	0	1	1,3	12	18	№25 с82		
<i>Оладьи с повидлом</i>	100	150	138	207	15,9	23,8	4,3	6,4	8,1	12,1	26	26	40	40	5	5	1	1	33	33	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,14	0,14	0	0	№466с366		
<i>Кура запечённая</i>	100	100	169	169	9	9	13	13	4	4	70	70	85	85	16	16	18	18	165	165	1,6	1,6	0,07	0,07	0	0	0,07	0,07	0,15	0,15	0	0	7,7	7,7	№494 с 387		
<i>Сок</i>	200,0	200,0	132,00	132,00	1,00	1,00	0,00	0,00	34,00	34,00	12	12	74	74	18	18	8	8	0	0	1,8	1,8	0,6	0,6	0,6	0,6	0,04	0,04	0,08	0,08	1,2	1,2	12	12			
<i>Хлеб пшен.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17																												



