

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

## Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыш. производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,62	302
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,82</b>	<b>29,16</b>	<b>136,23</b>	<b>918,93</b>	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>9,69</b>	<b>12,57</b>	<b>38,13</b>	<b>307,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>40,51</b>	<b>41,73</b>	<b>174,36</b>	<b>1226,23</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,36	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,91</b>	<b>32,00</b>	<b>142,58</b>	<b>920,21</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сметаной	90/10	10,03	9,40	10,05	163,81	223
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>12,94</b>	<b>10,10</b>	<b>44,34</b>	<b>314,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>43,85</b>	<b>42,10</b>	<b>186,92</b>	<b>1234,34</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>34,87</b>	<b>27,34</b>	<b>158,65</b>	<b>890,01</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,04	11,94	4,83	162,31	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>15,06</b>	<b>12,26</b>	<b>34,69</b>	<b>317,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>49,93</b>	<b>39,60</b>	<b>193,34</b>	<b>1207,22</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>31,03</b>	<b>27,82</b>	<b>145,69</b>	<b>954,51</b>
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>13,09</b>	<b>9,70</b>	<b>60,30</b>	<b>315,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>44,12</b>	<b>37,52</b>	<b>205,99</b>	<b>1270,21</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>26,79</b>	<b>29,41</b>	<b>120,94</b>	<b>857,53</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	160	7,06	8,37	29,70	222,32	173
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>14,69</b>	<b>12,84</b>	<b>56,18</b>	<b>342,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>41,48</b>	<b>42,25</b>	<b>177,12</b>	<b>1200,35</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	169,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,19</b>	<b>29,21</b>	<b>94,10</b>	<b>902,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	160	4,08	6,93	25,94	187,09	182
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,58</b>	<b>10,19</b>	<b>60,60</b>	<b>327,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>40,77</b>	<b>39,40</b>	<b>154,70</b>	<b>1229,72</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свежеты отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	21,14	20,72	48,94	478,8	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>33,65</b>	<b>32,42</b>	<b>143,96</b>	<b>920,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с сыром	100	9,25	13,12	1,73	163,69	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св, (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>12,67</b>	<b>13,74</b>	<b>41,89</b>	<b>345,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>46,32</b>	<b>46,16</b>	<b>185,85</b>	<b>1265,77</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св, (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,59</b>	<b>26,86</b>	<b>129,88</b>	<b>920,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св, (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>12,26</b>	<b>8,47</b>	<b>67,48</b>	<b>341,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>42,85</b>	<b>35,33</b>	<b>197,36</b>	<b>1261,6</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из св, фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>28,72</b>	<b>33,52</b>	<b>137,87</b>	<b>922,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,60	4,44	32,86	170,88	120
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>15,26</b>	<b>10,66</b>	<b>62,54</b>	<b>326,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>43,98</b>	<b>44,18</b>	<b>200,41</b>	<b>1249,12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	20,66	22,18	25,65	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св, (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>33,62</b>	<b>32,38</b>	<b>126,37</b>	<b>904,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150/15	12,81	14,70	35,62	337,33	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>365</b>	<b>12,95</b>	<b>14,70</b>	<b>45,80</b>	<b>348,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>46,57</b>	<b>47,08</b>	<b>172,17</b>	<b>1252,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13390</b>	<b>440,38</b>	<b>415,35</b>	<b>1848,22</b>	<b>12397,03</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1339</b>	<b>44,04</b>	<b>41,54</b>	<b>184,82</b>	<b>1239,70</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>36-45</b>	<b>36,8-46</b>	<b>153,2-191,5</b>	<b>1088-1360</b>	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017-544 с.

Ответственный за составление примерного меню \_\_\_\_\_ /Козырева Ю. В./