

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: 7-11 лет (2 смена)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ОБЕД | Рассольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | 94 |
| | Икра кабачковая промыш, производства | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54 | 73-1 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 8,25 | 6,23 | 34,02 | 241,35 | 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 | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| Фрукты св. (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | 338 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 27,66 | 24,02 | 114,95 | 786,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 860 | 27,66 | 24,02 | 114,95 | 786,01 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6,24 | 7,44 | 24,50 | 146,9 | 82 |
| | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 54 |
| | Птица (курица) запеченная с соусом | 100 | 9,68 | 11,50 | 2,01 | 209,89 | 293/1 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 150 | 6,14 | 3,76 | 36,06 | 150 | 171 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,88 | 63,2 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,78 | 26,72 | 109,95 | 743,53 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 760 | 25,78 | 26,72 | 109,95 | 743,53 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 200 | 4,20 | 5,60 | 21,14 | 95,5 | 113 |
| | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24 | 197/1 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 100/5 | 10,85 | 9,55 | 7,97 | 147,17 | 234 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 304 |
| | Компот из св. фруктов (яблоко) | 200 | 0,22 | 0,22 | 15,46 | 64,22 | 348 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс) | 65 | 4,20 | 2,65 | 38,35 | 182 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 805 | 26,39 | 23,72 | 118,45 | 786,79 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 805 | 26,39 | 23,72 | 118,45 | 786,79 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 6,72 | 7,00 | 15,00 | 127,42 | 119 |
| | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,89 | 49,02 | 62 |
| | Тестели 2-й вариант | 100/10 | 9,80 | 9,84 | 12,06 | 204,56 | 279 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,05 | 6,30 | 35,32 | 187,06 | 202 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | Фрукты св. (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 25,56 | 23,86 | 124,55 | 781,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 860 | 25,56 | 23,86 | 124,55 | 781,7 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,28 | 5,04 | 18,72 | 126,34 | 104 |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,59 | 3,03 | 4,02 | 46,04 | 47 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 9,64 | 12,20 | 13,94 | 233,22 | 249 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,78 | 4,38 | 17,85 | 122,38 | 312 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,88 | 63,2 | 349 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 2,88 | 0,32 | 19,68 | 94 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 23,80 | 25,18 | 105,03 | 749,38 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 780 | 23,80 | 25,18 | 105,03 | 749,38 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 7,62 | 4,20 | 16,80 | 135,6 | 103 |
| | Поджарка (свинина) | 100 | 12,95 | 18,22 | 2,52 | 248,83 | 251 |
| | Капуста тушеная | 150 | 1,95 | 3,76 | 4,77 | 60,75 | 323 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,22 | 0,22 | 24,64 | 84,22 | 348 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 2,88 | 0,32 | 19,68 | 94 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | Фрукты св. (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 820 | 27,43 | 27,33 | 108,97 | 734,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 820 | 27,43 | 27,33 | 108,97 | 734,6 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 200 | 4,20 | 5,60 | 21,14 | 95,5 | 113 |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 2,46 | 5,28 | 46,78 | 52 |
| | Плов из свинины | 240 | 18,12 | 17,76 | 41,95 | 410,4 | 265 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 750 | 27,07 | 26,19 | 113,35 | 748,32 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 750 | 27,07 | 26,19 | 113,35 | 748,32 | |

| День 8 | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------|-------|
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,28 | 5,04 | 18,72 | 126,34 | 104 |
| | Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 70 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 12,30 | 12,20 | 4,41 | 175 | 246/1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,05 | 6,30 | 35,32 | 187,06 | 202 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0,00 | 15,88 | 63,2 | 349 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 2,88 | 0,32 | 19,68 | 94 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 780 | 27,50 | 24,19 | 111,47 | 721,74 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 780 | 27,50 | 24,19 | 111,47 | 721,74 | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 6,72 | 7,00 | 15,00 | 127,42 | 119 |
| | Салат из припущенной белокочанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,63 | 53,69 | 45 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек) | 100 | 8,58 | 10,66 | 14,52 | 178,48 | 229 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,78 | 4,38 | 17,85 | 122,38 | 312 |
| | Компот из св. фруктов (яблоко) | 200 | 0,22 | 0,22 | 15,46 | 64,22 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | Кондитерское изделие 25 (печенье) | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 785 | 23,96 | 28,63 | 111,97 | 761,67 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 785 | 23,96 | 28,63 | 111,97 | 761,67 | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6,24 | 7,44 | 24,50 | 146,9 | 82 |
| | Рагу из птицы (курица) | 240 | 16,85 | 19,01 | 21,98 | 351,07 | 289 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 2,88 | 0,32 | 19,68 | 94 | H |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | Фрукты св. (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 810 | 28,78 | 27,28 | 111,60 | 767,61 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 810 | 28,78 | 27,28 | 111,60 | 767,61 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 8010 | 263,93 | 257,12 | 1130,29 | 7581,35 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 801 | 26,39 | 25,71 | 113,03 | 758,14 | | |
| Норма по СанПин | | | 23,1-26,95 | 23,7-27-65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 | |

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

Ответственный за составление примерного меню _____ /Козырева Ю. В./