



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
экспертное заключение 719/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	220	8,38	12,47	43,60	325,07	173
	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	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,57	25,24	83,43	636,37
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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,82	29,16	136,23	918,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,39	54,40	219,66	1555,30	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	160/20	17,84	16,72	17,87	291,22	223
	Какао с молоком	200	3,62	2,84	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24,12	20,36	81,45	621,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,82	183,62	82
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (курица), запеченная с соусом	100	19,68	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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,91	32,00	142,58	920,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	55,03	52,36	224,03	1541,61	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Омлет натуральный	200	16,06	15,92	6,44	216,42	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	24,88	19,09	78,85	663,22	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	28,42	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 пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,55	27,01	139,98	802,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	57,43	46,10	218,83	1465,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	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 сахаром	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,69	20,10	73,09	578,04
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	6,75	18,75	159,27	119
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	82
	Тестели 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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,03	27,82	145,69	954,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,72	47,92	218,78	1532,56	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	306,89	173
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,88	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	20,77	23,80	85,46	674,39	
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	147
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,25	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	19,88	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	27,79	29,41	120,94	857,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1500	48,56	53,31	206,40	1631,92	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	220	5,81	9,53	35,66	257,25	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	19,03	19,37	100,04	663,23	
ОБЕД	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	4,62	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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	29,79	28,81	108,30	855,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1430	48,82	48,18	208,34	1618,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	180	16,65	23,62	3,11	294,64	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	21,95	24,62	83,19	662,14	
ОБЕД	Суп-пюре домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	21,14	20,72	48,94	478,5	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,85	32,42	143,96	940,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1470	55,80	65,94	227,15	1602,32	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеница с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,88	94	Н
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,10	9,00	44	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	19,07	22,52	78,77	634,1	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,80	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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	30,59	26,88	129,88	820,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1500	49,66	49,38	206,65	1454,2	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,50	5,55	41,08	213,6	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,80	0,28	62,8	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	24,28	22,80	91,13	624,64		
ОБЕД	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	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,72	35,82	137,87	822,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1636	62,97	66,32	229,00	1646,84	
День 10							

ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком огущенным)	200/20	17,08	19,60	47,50	449,78	222
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	20,50	20,22	87,48	630,02	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	20,86	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	32,22	32,08	116,07	867,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	52,72	52,30	203,55	1487,26		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14760	519,90	517,21	2162,39	15225,51		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1476	51,99	51,72	216,24	1522,55		
Норма по СанПин			46-54	46-56,2	191-229,8	1360-1632	

Сборник рецептов 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./