



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
экспертное заключение 720/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 7-11 лет (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)	150	5,71	8,51	29,73	221,64	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,84	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	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	15,98	21,18	75,36	559,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	15,98	21,18	75,36	559,99	
День 2							
ЗАВТРАК	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)	120	4,91	3,01	28,85	120	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,92	18,58	80,64	580,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	18,92	18,58	80,64	580,48	
День 3							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	10,85	9,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57	111,84	304
	Компот из св, фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	4,20	2,65	28,35	182	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,39	15,50	83,91	564,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	19,39	15,50	83,91	564,03	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,66	62
	Тфтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	5,04	28,26	149,65	202
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	17,87	16,48	83,64	575,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	17,87	16,48	83,64	575,84	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	40	0,40	2,02	2,68	30,89	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	120	2,22	3,50	14,28	97,91	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,74	20,86	72,56	585,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	18,74	20,86	72,56	585,17	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	4,12	6,95	33,39	215,94	174
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,84	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,84	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	16,24	16,61	85,35	567,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	16,24	16,61	85,35	567,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52
	Плов из свинины	200	15,10	14,80	34,96	342	265
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,68	17,68	83,30	677,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	19,68	17,68	83,30	677,03	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	40	0,24	0,08	1,68	7,96	170
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	248/1
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	5,04	28,26	149,65	202
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	20,26	20,46	76,01	555,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	20,26	20,46	76,01	555,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокочанной капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,8	45
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	228
	Пюре картофельное	120	2,22	3,50	14,28	97,91	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,04	19,64	83,97	582,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,04	19,64	83,97	582,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	180/10	13,68	15,68	38,00	359,82	222
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	17,58	16,26	85,72	573,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	17,58	16,26	85,72	573,51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5275	180,40	183,25	810,46	6742,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		527,5	18,04	18,33	81,05	574,23	
Норма по СанПиН			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-687,5	

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./