

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет 1 см.

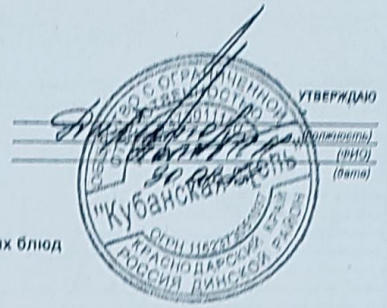
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	150	5,71	8,51	29,73	221,64	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Масло (порциями)	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Чай с лимоном	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Хлеб ржаной	100	0,90	0,20	8,10	43	338
Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>15,88</b>	<b>20,52</b>	<b>73,47</b>	<b>546,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>535</b>	<b>15,88</b>	<b>20,52</b>	<b>73,47</b>	<b>546,77</b>	
<b>День 2</b>							
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	285
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>19,68</b>	<b>17,68</b>	<b>83,30</b>	<b>577,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>515</b>	<b>19,68</b>	<b>17,68</b>	<b>83,30</b>	<b>577,03</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	40	0,99	0,06	2,08	12,8	197/1
	Омлет натуральный	180	14,45	14,33	5,80	194,78	210
	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
	Хлеб пшеничный	65	2,34	5,40	32,17	196,95	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	2,34	5,40	32,17	196,95	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>20,52</b>	<b>20,29</b>	<b>72,73</b>	<b>551</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>520</b>	<b>20,52</b>	<b>20,29</b>	<b>72,73</b>	<b>551</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,68	62
	Тертели 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	H
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>17,57</b>	<b>16,48</b>	<b>83,64</b>	<b>575,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>605</b>	<b>17,57</b>	<b>16,48</b>	<b>83,64</b>	<b>575,84</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	40	0,40	2,02	2,68	30,69	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	H
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>18,74</b>	<b>20,86</b>	<b>72,56</b>	<b>585,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>515</b>	<b>18,74</b>	<b>20,86</b>	<b>72,56</b>	<b>585,17</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	4,12	6,95	33,39	215,94	174
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>16,24</b>	<b>16,61</b>	<b>85,35</b>	<b>567,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>525</b>	<b>16,24</b>	<b>16,61</b>	<b>85,35</b>	<b>567,37</b>	
<b>День 7</b>							
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
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>18,84</b>	<b>18,58</b>	<b>74,94</b>	<b>558,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>535</b>	<b>18,84</b>	<b>18,58</b>	<b>74,94</b>	<b>558,18</b>	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	40	0,24	0,08	1,68	7,96	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	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	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	22,26	20,46	76,01	555,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	22,26	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, тушеная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	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	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,04	19,64	83,97	562,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,04	19,64	83,97	562,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160/10	13,66	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	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	17,58	16,26	85,72	573,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		495	17,58	16,26	85,72	573,51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5280	187,12	187,18	805,10	5743,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		528	18,71	18,72	80,51	574,37	

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./



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

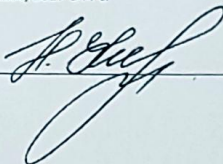
Возрастная категория: 7-11 лет (2 смена) с 01.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,64		63,02/104
	Икра кабачковая пром. производств	60	0,00	4,20	4,20		54/73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	8,26	6,23	34,02		241,36/302
	Пюре тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81		160/261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20		84,44/389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84		47/Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,04		64,2/Н
	Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10		43/338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>27,06</b>	<b>24,02</b>	<b>114,96</b>		<b>766,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>27,06</b>	<b>24,02</b>	<b>114,96</b>		<b>766,01</b>
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,60		146,9/82
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	6,26		46/78/52
	Плов из свинины	240	16,12	17,76	41,96		410,4/265
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	16,68		63,2/349
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84		47/Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,04		64,2/Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>26,33</b>	<b>26,03</b>	<b>112,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>26,33</b>	<b>26,03</b>	<b>112,39</b>		<b>778,48</b>
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	6,00	21,14		95,5/113
	Птица (курица) тушеные в соусе с овощами	240	25,42	19,03	20,14		364,66/292
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	16,40		64,22/348
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		64,2/Н
	Мучное кондитерское изделие (кокс)	65	2,34	6,40	32,17		106,96/Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>27,44</b>	<b>28,33</b>	<b>110,20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>735</b>	<b>27,44</b>	<b>28,33</b>	<b>110,20</b>		<b>775,42</b>
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп с бобовыми	200	6,72	7,00	16,00		127,42/119
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89		49,02/62
	Тефтели 2-й вариант	100/10	9,80	9,84	12,06		204,66/279
	Макаронные изделия отварные	160	4,06	6,30	36,32		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/Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		64,2/Н
	Фрукты св. (груше)	100	0,40	0,30	10,30		47/338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>25,56</b>	<b>23,86</b>	<b>124,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>25,56</b>	<b>23,86</b>	<b>124,55</b>		<b>781,7</b>
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	6,04	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	160	2,78	4,38	17,86		122,36/312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	16,68		63,2/349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68		94/Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		64,2/Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>23,96</b>	<b>25,18</b>	<b>105,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>23,96</b>	<b>25,18</b>	<b>105,03</b>		<b>749,38</b>
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,60		146,9/82
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	17,98	17,26	23,35		371,95/268
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	16,46		64,22/348
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84		47/Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		64,2/Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47/338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>27,69</b>	<b>25,69</b>	<b>97,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>790</b>	<b>27,69</b>	<b>25,69</b>	<b>97,89</b>		<b>741,27</b>
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	6,00	21,14		95,5/113
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,65	6,72		62,34/54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,60	2,01		209,89/293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	160	6,14	3,76	36,06		150/171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20		84,44/389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68		94/Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		64,2/Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>26,12</b>	<b>26,04</b>	<b>120,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>26,12</b>	<b>26,04</b>	<b>120,75</b>		<b>760,37</b>

День 8							
<b>ОБЕД</b>							
	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
	Комлот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>27,66</b>	<b>24,19</b>	<b>111,47</b>	<b>721,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>27,66</b>	<b>24,19</b>	<b>111,47</b>	<b>721,74</b>	
День 9							
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с бобовыми	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Салат из припущенной белокачанной 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
	Комлот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>23,96</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>	<b>761,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>785</b>	<b>23,96</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>	<b>761,67</b>	
День 10							
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Рагу из птицы (курица)	240	22,85	19,01	21,98	351,07	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,94</b>	<b>27,28</b>	<b>111,60</b>	<b>787,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>27,94</b>	<b>27,28</b>	<b>111,60</b>	<b>787,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7930</b>	<b>249,10</b>	<b>249,01</b>	<b>1062,11</b>	<b>7216,24</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>793</b>	<b>24,91</b>	<b>24,90</b>	<b>106,21</b>	<b>721,62</b>	

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./



СОГЛАСОВАНО

*В.И. Сидорова*  
 (Подпись)  
 (ФИО)  
 (Дата)



УТВЕРЖДАЮ

*В.И. Сидорова*  
 (Подпись)  
 (ФИО)  
 (Дата)

## Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше 1 см.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	200	7,62	11,34	39,64	295,52	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	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>18,88</b>	<b>24,12</b>	<b>92,71</b>	<b>667,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>18,88</b>	<b>24,12</b>	<b>92,71</b>	<b>667,02</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Пюре 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	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>21,11</b>	<b>19,43</b>	<b>94,26</b>	<b>641,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>21,11</b>	<b>19,43</b>	<b>94,26</b>	<b>641,36</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	75	1,86	0,12	3,90	24	197/1
	Омлет натуральный	220	17,67	17,51	7,08	238,06	210
	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
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	2,34	5,40	32,17	196,95	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>23,47</b>	<b>23,57</b>	<b>78,29</b>	<b>617,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>23,47</b>	<b>23,57</b>	<b>78,29</b>	<b>617,23</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с сахаром	75	0,92	0,07	8,61	61,27	62
	Тфтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	40,39	224,48	202
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>19,98</b>	<b>19,07</b>	<b>100,25</b>	<b>691,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>705</b>	<b>19,98</b>	<b>19,07</b>	<b>100,25</b>	<b>691,01</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	75	0,74	3,79	5,02	57,55	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>21,02</b>	<b>24,50</b>	<b>89,48</b>	<b>694,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>625</b>	<b>21,02</b>	<b>24,50</b>	<b>89,48</b>	<b>694,13</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,50	9,26	41,52	287,92	174
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>18,45</b>	<b>19,03</b>	<b>100,92</b>	<b>672,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>18,45</b>	<b>19,03</b>	<b>100,92</b>	<b>672,5</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	75	0,82	4,56	8,40	77,93	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
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>22,29</b>	<b>21,11</b>	<b>98,48</b>	<b>666,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>625</b>	<b>22,29</b>	<b>21,11</b>	<b>98,48</b>	<b>666,92</b>	

День 8						
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке					
	Гуляш из говядины	100	0,60	0,20	4,20	19,9 70
	Макаронные изделия отварные	100	12,30	12,20	4,41	175 246/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,88	7,56	40,39	224,48 202
	Хлеб пшеничный	200	3,02	2,72	14,48	96,3 379
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,32	19,68	94 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	23,07	23,21	100,10	675,88
День 9						
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокочанной капусты					
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	1,55	5,08	9,39	89,49 45
	Пюре картофельное	100	8,58	10,66	14,52	178,48 229
	Компот из св. фруктов (яблоко)	180	3,33	5,26	21,42	146,86 312
	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,22	15,46	64,22 348
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	40	2,88	0,32	19,68	94 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		25	1,88	2,95	18,73	104,28 Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	18,44	24,49	99,20	677,33
День 10						
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200	17,08	19,60	47,50	449,78 222
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94 Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	21,36	20,22	97,68	675,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	21,36	20,22	97,68	675,22
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6150	208,07	218,75	951,37	6678,80
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		615	20,81	21,88	95,14	667,86

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017-54 л.

Ответственный за составление примерного меню \_\_\_\_\_

/Козырева Ю. В./

СОГЛАСОВАНО

МАСУ И  
ДИНСКОМУ РАЙОНУ

*Александров* (подпись)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ОТДЕЛ  
СОГЛАШЕНИЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

№ 237301150

*Дубинина* (подпись)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
20.08.2017  
(дата)

ОГРН 116237301150  
КЛАСНО ДАРСКИЙ ЦЕНТР  
РОССИЯ ДИНСКОМУ РАЙОНУ

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ 1 см.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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	4,64	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	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблосин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>14,98</b>	<b>21,18</b>	<b>75,36</b>	<b>559,99</b>	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,20	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 тушенная 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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,84</b>	<b>23,82</b>	<b>106,85</b>	<b>743,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1295</b>	<b>41,82</b>	<b>45,00</b>	<b>182,21</b>	<b>1303</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	150/20	16,72	15,67	16,76	273,01	223
	Какао с молоком	200	3,82	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>23,76</b>	<b>18,99</b>	<b>67,96</b>	<b>527,84</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>28,41</b>	<b>28,03</b>	<b>112,39</b>	<b>778,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	<b>48,76</b>	<b>47,98</b>	<b>180,35</b>	<b>1306,32</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	40	0,99	0,06	2,08	12,8	197/1
	Омлет натуральный	180	14,45	14,33	5,80	194,78	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	2,34	5,40	32,17	196,95	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>20,96</b>	<b>20,11</b>	<b>69,91</b>	<b>539,43</b>
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Птица (курица) тушенные в соусе с овощами	240	25,42	19,03	20,14	354,55	292
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>28,29</b>	<b>25,38</b>	<b>91,36</b>	<b>762,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>49,25</b>	<b>45,49</b>	<b>161,27</b>	<b>1301,9</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	150	5,12	4,99	22,80	183	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	10,00	39,24	376
	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. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>13,89</b>	<b>17,86</b>	<b>69,95</b>	<b>523,69</b>
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
	Тертельи 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>26,22</b>	<b>24,54</b>	<b>115,46</b>	<b>784,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>40,11</b>	<b>42,40</b>	<b>185,41</b>	<b>1307,85</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	150	6,61	7,85	27,84	208,42	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	16
	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	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		520	17,84	23,24	72,47	577,12	
<b>ОБЕД</b>	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 45	46	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	785	24,48	25,31	107,08	751,5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1305	42,32	48,55	179,55	1328,62	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	16
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	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. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,60	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	525	15,94	16,15	76,27	526,83	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	17,98	17,26	23,35	371,95	258
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	700	28,22	25,43	92,74	711,35		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1225	44,16	41,58	169,01	1238,18	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	150	18,92	19,43	2,55	347,5	211
	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. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		505	20,92	20,15	67,21	560,45	
<b>ОБЕД</b>	Суп-гяшша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Салат из свежих 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)	150	6,14	3,76	36,06	150	171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	36	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	805	25,57	27,36	117,79	768,78		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1320	46,49	47,51	185,00	1329,23	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	150	5,12	4,99	22,80	183	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	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	535	17,27	20,28	73,63	579,75	
<b>ОБЕД</b>	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	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	780	27,66	24,19	111,47	721,74	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1315	44,93	44,47	185,10	1301,49	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,60	4,44	32,86	170,88	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	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	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		525	21,05	21,51	70,49	527,37	
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (фасоль)	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	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	785	24,04	28,63	111,97	761,67		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1310	45,09	50,14	182,46	1289,04	

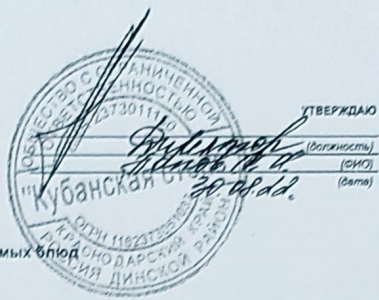
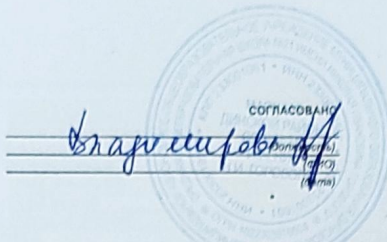


День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160/10	13,66	15,68	38,00	359,82	222
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	16,72	16,26	75,52	528,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Рагу из птицы (курица)	240	22,85	19,01	21,98	351,07	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,54	26,98	101,30	740,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	44,26	43,24	176,82	1268,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12850	436,12	441,23	1856,13	12858,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1285	43,61	44,12	185,61	1285,86	

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./



## Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ 2 см.

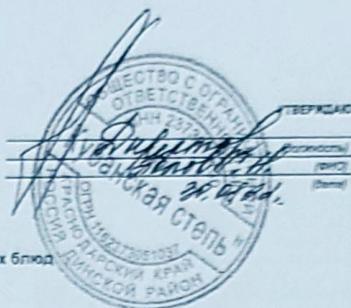
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	
	Икра кабачковая промыш, производства	60	0,00	4,20	4,20	54	73-1	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,25	6,23	34,02	241,35	302	
	Печень тушеная в соусе	100	12,68	8,76	3,81	159	281	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,76</b>	<b>23,82</b>	<b>106,85</b>	<b>743,01</b>		
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,84	5,90	0,00	72,8	15	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	58,8	14	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>7,25</b>	<b>12,41</b>	<b>28,29</b>	<b>260,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1110</b>	<b>34,01</b>	<b>36,23</b>	<b>135,14</b>	<b>1003,31</b>		
<b>День 2</b>								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82	
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,48	5,28	48,78	52	
	Плов из свинины	240	18,12	17,78	41,95	410,4	285	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>28,33</b>	<b>28,03</b>	<b>112,39</b>	<b>778,48</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	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>12,01</b>	<b>3,89</b>	<b>54,29</b>	<b>261,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>36,01</b>	<b>31,92</b>	<b>166,68</b>	<b>1039,88</b>		
<b>День 3</b>								
ОБЕД	Суп-папша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	
	Птица (курица) тушеные в соусе с овощами	240	25,42	19,03	20,14	354,55	292	
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	2,34	5,40	32,17	196,95	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>33,59</b>	<b>30,46</b>	<b>103,85</b>	<b>775,42</b>	
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	9,64	9,55	3,86	129,85	210
Чай с лимоном		200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
Хлеб пшеничный 30		30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
Фрукты св. (абрикос)		100	0,90	0,10	9,00	44	338	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>13,05</b>	<b>9,95</b>	<b>37,53</b>	<b>278,83</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>46,64</b>	<b>40,41</b>	<b>141,38</b>	<b>1054,25</b>		
<b>День 4</b>								
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	
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	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	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>26,14</b>	<b>24,54</b>	<b>115,46</b>	<b>784,16</b>	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	150	5,12	4,99	22,80	183	182	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>6,70</b>	<b>5,15</b>	<b>42,64</b>	<b>269,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1140</b>	<b>32,84</b>	<b>29,69</b>	<b>158,10</b>	<b>1053,4</b>		
<b>День 5</b>								
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	129,34	104	
	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	48,04	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 45	45	3,58	0,45	21,73	96,12	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>24,48</b>	<b>25,31</b>	<b>107,08</b>	<b>751,5</b>	
	ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	150	6,61	7,85	27,84	208,42	173
Чай с лимоном		200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
Хлеб пшеничный		20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>8,19</b>	<b>8,01</b>	<b>47,86</b>	<b>266,32</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1155</b>	<b>32,67</b>	<b>33,32</b>	<b>154,94</b>	<b>1017,82</b>		

<b>День 6</b>						
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9 82
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	17,98	17,28	23,35	371,95 258
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47 Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47 338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,47</b>	<b>25,47</b>	<b>102,63</b>	<b>761,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4 182
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58 382
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47 Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>8,88</b>	<b>9,59</b>	<b>49,13</b>	<b>268,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1160</b>	<b>37,35</b>	<b>35,06</b>	<b>151,76</b>	<b>1030,47</b>
<b>День 7</b>						
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,20	6,60	21,14	95,5 113
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9 54
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150 171
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89 293/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 389
	Хлеб пшеничный 20	30	2,28	0,24	14,76	70,5 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>25,80</b>	<b>27,39</b>	<b>120,31</b>	<b>778,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	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	20	1,44	0,16	9,84	47 Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47 338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,75</b>	<b>12,51</b>	<b>30,49</b>	<b>264,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1160</b>	<b>32,55</b>	<b>39,90</b>	<b>150,80</b>	<b>1042,73</b>
<b>День 8</b>						
<b>ОБЕД</b>	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
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06 202
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175 246/1
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2 349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94 Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>27,66</b>	<b>24,19</b>	<b>111,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	150	5,12	4,99	22,80	183 182
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24 376
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47 Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>6,70</b>	<b>5,15</b>	<b>42,84</b>	<b>269,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>34,36</b>	<b>29,34</b>	<b>154,11</b>	<b>990,98</b>
<b>День 9</b>						
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (фасоль)	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 Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28 Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>23,96</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	3,33	24,65	126,16 120
	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	20	1,44	0,16	9,84	47 Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>11,92</b>	<b>9,39</b>	<b>44,49</b>	<b>287,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>35,88</b>	<b>38,02</b>	<b>156,46</b>	<b>1048,87</b>
<b>День 10</b>						
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9 82
	Рагу из птицы (курица)	240	22,85	19,01	21,98	351,07 289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94 Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47 338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,94</b>	<b>27,28</b>	<b>111,60</b>	<b>787,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	90/10	7,89	8,82	21,38	202,4 222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9 377
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47 Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>9,27</b>	<b>8,98</b>	<b>41,40</b>	<b>270,79</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1120</b>	<b>37,21</b>	<b>36,26</b>	<b>153,00</b>	<b>1057,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>11575</b>	<b>356,53</b>	<b>344,32</b>	<b>1560,72</b>	<b>10387,81</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1157,5</b>	<b>35,65</b>	<b>34,43</b>	<b>156,07</b>	<b>1038,78</b>

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

Ответственный за составление примерного меню

/Козырева Ю. В./



## Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ (1 смена)

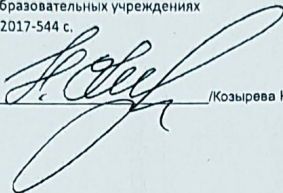
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	200	7,62	11,34	39,64	295,52	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (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 (яблоко/груша/апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>15,81</b>	<b>24,11</b>	<b>79,47</b>	<b>606,82</b>	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыл, производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,82	302
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	251
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>30,35</b>	<b>29,09</b>	<b>131,25</b>	<b>897,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>46,16</b>	<b>53,20</b>	<b>210,72</b>	<b>1504,35</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	160/20	15,84	16,72	17,87	291,22	223
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>24,65</b>	<b>20,29</b>	<b>76,47</b>	<b>600</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,82	82
	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	296
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>34,95</b>	<b>34,65</b>	<b>138,86</b>	<b>961,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>54,6</b>	<b>54,94</b>	<b>215,33</b>	<b>1561,78</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	75	1,88	0,12	3,90	24	197/1
	Омлет натуральный	180	14,45	14,33	5,80	194,78	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	2,34	5,40	32,17	198,95	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,67</b>	<b>20,17</b>	<b>71,73</b>	<b>550,83</b>
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	28,42	119,38	113
	Птица (курица) тушеные в соусе с овощами	280	29,65	22,20	23,49	413,64	292
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>39,41</b>	<b>29,95</b>	<b>99,99</b>	<b>755,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>61,08</b>	<b>50,12</b>	<b>171,72</b>	<b>1306,07</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	200	6,62	6,66	30,40	244	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	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>18,01</b>	<b>19,43</b>	<b>76,05</b>	<b>553,84</b>
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,43	81,7	62
	Тфтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,68	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,56</b>	<b>27,75</b>	<b>140,71</b>	<b>933,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>45,57</b>	<b>47,18</b>	<b>210,76</b>	<b>1486,75</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	200	8,82	10,46	37,12	277,9	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	19,68	94	H
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,89	25,85	81,75	646,6	
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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,32	29,34	115,96	836,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	46,21	55,19	197,71	1482,73	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крутой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	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	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 ЗАВТРАК		590	18,05	18,43	91,82	618,44	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	20,97	20,13	27,24	433,94	258
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		800	33,28	30,16	107,94	839,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	51,33	48,61	199,76	1458,42	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	180	20,70	22,32	3,06	417,01	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
	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 ЗАВТРАК		550	23,34	26,15	78,16	653,11
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свежесырых 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
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,67	29,63	137,72	855,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	55,01	65,78	195,88	1518,92	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	200	6,82	6,66	30,40	244	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	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,80	22,06	68,67	673,9
ОБЕД	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,12	26,79	124,90	798,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,92	48,85	213,57	1472,6	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,50	5,55	41,08	213,6	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	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	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	23,78	22,73	86,15	603,24
ОБЕД	Суп с бобовыми	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, тушенная 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	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		925	28,25	33,45	132,89	900,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	52,03	56,18	219,04	1504,04	

День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200	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	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	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	26,66	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	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	39,75	32,01	111,09	835,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	60,25	52,23	198,57	1465,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14405	519,61	500,13	2224,41	15114,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1440,5	51,96	50,01	222,44	1511,48	

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./

1

СОГЛАСОВАНО

*В. В. Ширяев*

(Ф.И.О.)  
(Дата)

УТВЕРЖДАЮ

*В. В. Ширяев*

(Ф.И.О.)  
(Дата)

ДИНСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ДИНСКАЯ РАЙОННАЯ  
ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ОБЪЕДИНЕННАЯ ШКОЛА  
№ 20

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ 2 см.

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	160	9,90	7,47	40,82	289,82	302
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	281
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>30,51</b>	<b>29,09</b>	<b>131,25</b>	<b>897,53</b>	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российской)	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	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>8,85</b>	<b>12,57</b>	<b>38,13</b>	<b>307,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>39,36</b>	<b>41,66</b>	<b>169,38</b>	<b>1204,83</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Салат из свежы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свиный	280	21,14	20,72	48,94	478,8	265
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>35,35</b>	<b>34,74</b>	<b>132,27</b>	<b>941,08</b>	
ПОЛДНИК	Залеканка из творога со сметаной	80	8,92	8,36	8,94	145,61	223
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	378
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	Н
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>	<b>11,76</b>	<b>8,66</b>	<b>40,24</b>	<b>287,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>47,11</b>	<b>43,40</b>	<b>172,51</b>	<b>1228,88</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Птица (курица) тушеные в соусе с овощами	280	29,65	22,20	23,49	413,64	292
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,00	15,46	64,22	348
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	2,34	5,40	32,17	196,95	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>38,87</b>	<b>35,03</b>	<b>112,48</b>	<b>858,39</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	3,04	0,32	19,68	94	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>15,22</b>	<b>12,26</b>	<b>34,69</b>	<b>297,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>54,09</b>	<b>47,29</b>	<b>147,17</b>	<b>1155,6</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп с бобовыми	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	180	6,68	7,56	51,12	298,8	309
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,52</b>	<b>27,75</b>	<b>149,44</b>	<b>1007,43</b>	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом и сахаром)	200	6,82	6,66	30,40	244	182
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	378
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>425</b>	<b>8,76</b>	<b>6,86</b>	<b>52,70</b>	<b>341,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	<b>41,28</b>	<b>34,61</b>	<b>202,14</b>	<b>1349,42</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	5,28	21,42	146,86	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>26,72</b>	<b>29,43</b>	<b>109,37</b>	<b>815,43</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	200	8,82	10,46	37,12	277,9	173
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>425</b>	<b>10,76</b>	<b>10,66</b>	<b>59,60</b>	<b>377,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>37,48</b>	<b>40,09</b>	<b>168,97</b>	<b>1192,98</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	20,97	20,13	27,24	433,94	258
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
	Фрукты (яблоко/груша/апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>34,86</b>	<b>30,45</b>	<b>115,89</b>	<b>886,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>425</b>	<b>10,52</b>	<b>11,80</b>	<b>59,70</b>	<b>399,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>45,38</b>	<b>42,25</b>	<b>175,59</b>	<b>1285,89</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>29,07</b>	<b>29,72</b>	<b>131,13</b>	<b>835,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	3,04	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св., (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>8,35</b>	<b>12,67</b>	<b>40,33</b>	<b>311,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>37,42</b>	<b>42,39</b>	<b>171,46</b>	<b>1146,41</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	248/1
	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	40	3,04	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>30,52</b>	<b>26,88</b>	<b>118,31</b>	<b>778</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	200	6,82	6,66	30,40	244	182
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>425</b>	<b>8,76</b>	<b>6,86</b>	<b>52,70</b>	<b>341,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>39,28</b>	<b>33,74</b>	<b>171,01</b>	<b>1119,99</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	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, тушенная 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	40	3,04	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>28,65</b>	<b>33,54</b>	<b>126,30</b>	<b>880,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,60	4,44	32,86	170,88	120
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>10,11</b>	<b>4,74</b>	<b>57,35</b>	<b>274,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>38,76</b>	<b>38,28</b>	<b>183,65</b>	<b>1154,3</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	26,66	22,18	25,65	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной 25	25	1,65	0,30	8,35	43,5	299,04
	Фрукты св., (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>40,55</b>	<b>32,40</b>	<b>114,80</b>	<b>862,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160/20	13,66	15,68	38,00	259,82	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>	<b>17,31</b>	<b>17,84</b>	<b>65,23</b>	<b>409,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>57,86</b>	<b>50,24</b>	<b>180,03</b>	<b>1271,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12995</b>	<b>424,23</b>	<b>392,51</b>	<b>1905,43</b>	<b>12414,86</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1299,5</b>	<b>42,42</b>	<b>39,25</b>	<b>190,54</b>	<b>1241,49</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 114 с.

Ответственный за составление примерного меню

/Козырева Ю. В./