



СОГЛАСОВАНО
 Личность № 25
 (ФИО)
 14.09.2022 (дата)



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет ОБЗ (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 | 221,84 | 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 | H |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 14,48 | 21,38 | 77,06 | 563,99 | |
| 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 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 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 26,84 | 23,82 | 106,85 | 743,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1295 | 41,32 | 45,20 | 183,91 | 1307 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 16,72 | 15,67 | 16,76 | 273,01 | 223 |
| | 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 |
| | Фрукты св, (яблоко) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,00 | 44 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 505 | 19,76 | 18,99 | 67,96 | 527,84 |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,86 | 26,72 | 109,95 | 743,53 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1245 | 45,62 | 45,71 | 177,91 | 1271,37 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи св, (помидор, огурец) в нарезке | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 | 70 |
| | Омлет натуральный | 150 | 12,04 | 15,94 | 4,83 | 162,31 | 210 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,00 | 10,18 | 40,9 | 377 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,66 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H |
| | Мучное кондитерское изделие (квкс) | 65 | 5,20 | 0,65 | 38,35 | 182 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 21,18 | 17,12 | 76,77 | 548,29 | |
| 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 | 10,67 | 9,57 | 12,10 | 152,38 | 492 |
| | 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 пшеничный 40 | 40 | 2,88 | 0,32 | 19,68 | 94 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 24,89 | 23,41 | 120,91 | 734 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 46,07 | 40,53 | 197,68 | 1282,29 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром) | 150 | 5,12 | 4,99 | 22,80 | 183 | 182 |
| | Сыр (порциями) | 30 | 7,86 | 7,98 | 0,00 | 103 | 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 | H |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H |
| | Фрукты св, (груша) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 645 | 17,11 | 19,94 | 69,95 | 553,89 |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 770 | 26,22 | 24,54 | 115,46 | 784,16 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1315 | 43,33 | 44,48 | 185,41 | 1338,05 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | 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 | H |
| | Хлеб ржаной | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 338 |
| | Фрукты св. (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 515 | 17,32 | 20,20 | 70,01 | 565,37 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,28 | 5,04 | 18,72 | 128,34 | 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 | 45 | 3,58 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 785 | 24,48 | 25,31 | 107,08 | 751,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 41,80 | 45,51 | 177,09 | 1316,87 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | 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 ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H |
| | Фрукты св. (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 525 | 15,94 | 16,15 | 76,27 | 526,83 | |
| 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 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 27,03 | 26,93 | 108,98 | 734,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1235 | 42,97 | 43,08 | 185,25 | 1261,43 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с сыром | 150 | 17,92 | 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 | H |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H |
| | Фрукты св. (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 505 | 21,92 | 20,15 | 67,21 | 560,45 | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 200 | 4,20 | 5,60 | 21,14 | 95,5 | 113 |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 2,48 | 5,28 | 46,78 | 52 |
| | Плов из свинины | 240 | 15,12 | 17,76 | 41,95 | 410,4 | 265 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 |
| | 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 ОБЕД | 755 | 24,68 | 26,24 | 115,75 | 762,17 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1260 | 46,60 | 46,39 | 182,96 | 1322,62 | |
| День 8 | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| | Фрукты св. (абрикос) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,00 | 44 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 535 | 17,27 | 20,28 | 73,63 | 579,75 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,28 | 5,04 | 18,72 | 126,34 | 104 |
| | 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 | 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 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 760 | 27,38 | 24,15 | 110,63 | 717,76 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1315 | 44,65 | 44,43 | 184,26 | 1297,51 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,60 | 3,44 | 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 | H |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 525 | 20,05 | 20,51 | 70,49 | 527,37 | |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| | Кондитерское изделие 25 (печенье) | 25 | 1,88 | 2,96 | 16,73 | 104,28 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 785 | 24,04 | 28,63 | 111,97 | 761,67 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1310 | 44,09 | 49,14 | 182,46 | 1289,04 | |

| День 10 | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) | 160/10 | 13,66 | 15,68 | 36,00 | 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 | 2,88 | 0,32 | 19,68 | 94 | H |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 27,38 | 26,98 | 101,30 | 740,61 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1215 | 44,10 | 43,24 | 176,82 | 1268,92 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 12760 | 440,55 | 447,71 | 1833,75 | 12955,10 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1276 | 44,06 | 44,77 | 183,38 | 1295,51 | |
| Норма по СанПиН | | | 38,5-46,2 | 39,5-47,4 | 167,5-201 | 1175-1410 | |

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./