



### **Примерное 10- дневное меню**

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1 день:1: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	16,09	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,15	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	4,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	10,01	0,4	0,4	9,8	47,00
			<b>54</b>	<b>10,45</b>	<b>19,35</b>	<b>82,23</b>	<b>555,92</b>
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			<b>23,17</b>	<b>2,10</b>	<b>3,70</b>	<b>36,00</b>	<b>182,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>603,00</b>	<b>77,17</b>	<b>12,55</b>	<b>23,05</b>	<b>118,23</b>	<b>738,32</b>
<b>Обед</b>							
70-71	Овощи по сезону	60	5,04	0,85	3,6	4,9	55,68
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,79	2,56	4,48	12,40	84,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	17,55	13,2	9,4	4,6	163,8
476	Картофель запечённый	150	13,15	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	5,11	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
			<b>54</b>	<b>27,01</b>	<b>31,38</b>	<b>105</b>	<b>840,68</b>
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			<b>23,17</b>	<b>2,10</b>	<b>3,70</b>	<b>36,00</b>	<b>182,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>843,00</b>	<b>77,17</b>	<b>29,11</b>	<b>35,08</b>	<b>141,00</b>	<b>1023,08</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1446,00</b>		<b>41,66</b>	<b>58,13</b>	<b>259,23</b>	<b>1761,40</b>
<b>неделя: 1 день:2: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/40	33,9	11,10	9,50	11,10	183,30
305	Рис отварной с овощами	150	15,83	4,80	4,50	30,80	183,00
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
			<b>54</b>	<b>18,05</b>	<b>14,7</b>	<b>70,7</b>	<b>495,30</b>
ПР	Фрукт сезонный	100	19,76	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			<b>23,17</b>	<b>0,80</b>	<b>2,60</b>	<b>22,90</b>	<b>120,80</b>
	<b>Итого</b>	<b>628,00</b>	<b>77,17</b>	<b>18,85</b>	<b>17,30</b>	<b>93,60</b>	<b>616,10</b>
<b>Обед</b>							
131	Кукуруза консервированная	60	4,71	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	8,76	2,48	4,48	12,4	76,8
386/505	Биточки мясные паннированные Нежные с соусом красным основным	90/30	19,8	9,96	12,1	11,16	193,85
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	7,5	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
			<b>54</b>	<b>28,44</b>	<b>24,98</b>	<b>113,76</b>	<b>779,85</b>
ПР	Фрукт сезонный	100	19,76	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			<b>23,17</b>	<b>0,80</b>	<b>2,60</b>	<b>22,90</b>	<b>120,80</b>
	<b>Итого</b>	<b>1013,00</b>	<b>77,17</b>	<b>29,24</b>	<b>27,58</b>	<b>136,66</b>	<b>900,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1641,00</b>		<b>48,09</b>	<b>44,88</b>	<b>230,26</b>	<b>1516,75</b>
<b>неделя: 1 день:3: среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
294/505	Котлета Курная с соусом красным основным	90/40	34,08	13,23	12,4	15,08	223,80
469	Макаронь отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
			<b>54</b>	<b>20,88</b>	<b>17,8</b>	<b>77,38</b>	<b>524,80</b>
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			<b>23,17</b>	<b>2,10</b>	<b>3,70</b>	<b>36,00</b>	<b>182,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>558,00</b>	<b>77,17</b>	<b>22,98</b>	<b>21,50</b>	<b>113,38</b>	<b>707,20</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	60	4,22	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	12,11	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	27,31	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
			<b>54</b>	<b>26,65</b>	<b>22,11</b>	<b>101,95</b>	<b>803,04</b>
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			<b>23,17</b>	<b>2,10</b>	<b>3,70</b>	<b>36,00</b>	<b>182,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>808,00</b>	<b>77,17</b>	<b>28,75</b>	<b>25,81</b>	<b>137,95</b>	<b>985,44</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1366,00</b>		<b>51,73</b>	<b>47,31</b>	<b>251,33</b>	<b>1692,64</b>

неделя: 1		день:4: четверг					
		<b>Завтрак</b>					
320	Запеканка из творога	150	30,3	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Молоко стужёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Фрукт сезонный	150	8,6	0,6	0,6	14,7	70,50
			54	24,75	18,7	97,7	539,1
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	Итого	598,00	23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
			77,17	26,85	22,40	133,70	721,50
		<b>Обед</b>					
70-71	Овощи по сезону	60	8,88	0,85	3,6	4,9	55,68
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	170/70	24,33	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	8,1	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
			54	26,44	25,21	122,26	812,88
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	Итого	813,00	23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	Итого за день	1411,00	77,17	28,54	28,91	158,26	995,28
				55,39	51,31	291,96	1716,78
неделя: 1		день:5: пятница					
		<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	14,36	4,2	7,6	30,2	206,4
15	Сыр порционный	15	7,9	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	10	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	12	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
			54	16,5	25,75	61,83	546,62
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	Итого	548,00	23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
			77,17	18,60	29,45	97,83	729,02
		<b>Обед</b>					
88	Винегрет овощной	60	5,44	0,84	6,06	3,96	73,8
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10	3,12	2,24	16	96,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	17,2	11,10	9,50	11,10	183,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из свежих яблок	200	7	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
			54	23,96	25,3	104,36	757,8
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	Итого	838,00	23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	Итого за день	1386,00	77,17	26,06	29,00	140,36	940,20
				44,66	58,45	238,19	1669,22
неделя: 2		день:6: понедельник					
		<b>Завтрак</b>					
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/40	27,47	10,8	13,2	12,1	210,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,61	8,69	6,30	39,40	245,00
686	Чай с сахаром лимонном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
			54	21,64	20,1	75,5	565
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	Итого	558,00	23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
			77,17	23,74	23,80	111,50	747,40
		<b>Обед</b>					
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	4,26	0,68	2,72	5,88	39,60
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	8,13	2,96	2,24	15,68	95,2
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	22,86	11,90	18,50	10,30	255,00
139	Капуста тушёная	150	12,93	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
			54	25,54	29,76	98,46	778
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	Итого	820,00	23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	Итого за день	1378,00	77,17	27,64	33,46	134,46	960,40
				51,38	57,26	245,96	1707,80

неделя: 2		день7: вторник					
<b>Завтрак</b>							
210	Омлет натуральный	150	20,61	11,30	19,50	2,30	238,00
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,15	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00
			54	17,55	31,95	48,43	573,72
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	<b>Итого</b>	<b>548,00</b>	<b>77,17</b>	<b>19,65</b>	<b>35,65</b>	<b>84,43</b>	<b>756,12</b>
<b>Обед</b>							
212	Свекла туш-я с яблоками	60	6,15	0,78	4,06	6,09	64,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	10,27	2,48	4,48	9,4	76,8
290	Птица туш-я с овощами	70/30	22,22	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2
			54	30,66	28,24	113,49	813,6
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	<b>Итого за день</b>	<b>828,00</b>	<b>77,17</b>	<b>32,76</b>	<b>31,94</b>	<b>149,49</b>	<b>996,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>1376,00</b>	<b>154,34</b>	<b>52,41</b>	<b>67,59</b>	<b>233,92</b>	<b>1752,12</b>
<b>Завтрак</b>							
265	Плов с мясом	170/70	45,1	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	4,63	2,4	3,3	16,8	106,50
			54	19,25	17	86,3	581,5
ПР	Фрукт сезонный	100	19,76	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			23,17	0,80	2,60	22,90	120,80
	<b>Итого</b>	<b>618</b>	<b>77,17</b>	<b>20,05</b>	<b>19,60</b>	<b>109,20</b>	<b>702,30</b>
<b>Обед</b>							
131	Горошек зелёный консервированный	60	6,12	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	10,27	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	20,37	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2
			54	28,78	23,84	125,65	796,8
ПР	Фрукт сезонный	100	19,76	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			23,17	0,80	2,60	22,90	120,80
	<b>Итого за день</b>	<b>908,00</b>	<b>77,17</b>	<b>29,58</b>	<b>26,44</b>	<b>148,55</b>	<b>917,60</b>
	<b>Итого</b>	<b>1526,00</b>	<b>154,34</b>	<b>49,63</b>	<b>46,04</b>	<b>257,75</b>	<b>1619,90</b>
<b>Завтрак</b>							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	33,23	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00
			54	18,35	16,57	83,35	595
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	<b>Итого</b>	<b>568</b>	<b>77,17</b>	<b>20,45</b>	<b>20,27</b>	<b>119,35</b>	<b>777,40</b>
<b>Обед</b>							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	4,26	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/х бульоне	200	8,3	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куринца с соусом красным основным	90/30	20,08	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2
			54	27,51	25,98	115,94	776
ПР	Кондитерские изделия (1шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
			23,17	2,10	3,70	36,00	182,40
	<b>Итого за день</b>	<b>838,00</b>	<b>77,17</b>	<b>29,61</b>	<b>29,68</b>	<b>151,94</b>	<b>958,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>1406,00</b>	<b>154,34</b>	<b>50,06</b>	<b>49,95</b>	<b>271,29</b>	<b>1735,80</b>

неделя: 2		день 10: пятница					
		<b>Завтрак</b>					
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	26,39	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/поршнями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	10,01	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Кондитерские изделия (1шт)		54	12,05	18,6	90,23	539,72
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
		18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	<b>Итого</b>		<b>593,00</b>	<b>23,17</b>	<b>2,10</b>	<b>3,70</b>	<b>36,00</b>
			<b>77,17</b>	<b>14,15</b>	<b>22,30</b>	<b>126,23</b>	<b>182,40</b>
		<b>Обед</b>					
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,48	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	8,05	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	19,02	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Кондитерские изделия (1шт)		54	25,62	22,37	117,07	759,94
ПР	Конфеты в ассортименте(2шт)	30	19,76	1,7	1,5	22,9	108,60
		18	3,41	0,4	2,2	13,1	73,80
	<b>Итого</b>		<b>848,00</b>	<b>23,17</b>	<b>2,10</b>	<b>3,70</b>	<b>36,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1441,00</b>	<b>27,72</b>	<b>4,87</b>	<b>279,30</b>	<b>1664,46</b>
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>582</b>		<b>19,79</b>	<b>23,53</b>	<b>110,75</b>	<b>721,75</b>
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							<b>31%</b>
<b>Обед</b>		<b>856</b>		<b>28,90</b>	<b>29,40</b>	<b>145,17</b>	<b>961,94</b>
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							<b>41%</b>
<b>Средняя всего за день</b>		<b>1438</b>		<b>48,69</b>	<b>52,93</b>	<b>255,92</b>	<b>1683,69</b>
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%							<b>72%</b>