



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

Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше

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)	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	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,72	24,12	92,71	667,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	18,72	24,12	92,71	667,02	
День 2							
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
	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 ЗАВТРАК		625	22,37	21,11	94,18	689,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	22,37	21,11	94,18	689,22	
День 3							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	75	2,32	0,15	4,88	30	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	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	23,84	19,33	93,37	697,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	23,84	19,33	93,37	697,03	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с сахаром	75	0,92	0,07	8,61	61,27	62
	Тефтели 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
	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		705	19,98	19,07	94,25	691,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		705	19,98	19,07	94,25	691,01	
День 5							
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	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	21,02	24,50	89,48	694,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	21,02	24,50	89,48	694,13	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,50	9,26	44,52	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	362
	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. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,45	19,03	94,92	672,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	18,45	19,03	94,92	672,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	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	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	21,11	19,43	94,26	641,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	21,11	19,43	94,26	641,36	

День 8						19,9	70
ЗАВТРАК	Овощи св, (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20		
	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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	23,07	23,21	92,10	675,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	23,07	23,21	92,10	675,88	
День 9						89,49	45
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39		
	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	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	18,44	24,49	99,20	677,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	18,44	24,49	99,20	677,33	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200/20	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, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	21,36	20,22	97,68	675,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	21,36	20,22	97,68	675,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6210	208,36	214,51	942,15	6750,70	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		621	20,84	21,45	94,22	675,07	
Норма по СанПиН			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

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./