



СОГЛАСОВАНО  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд  
 экспертное заключение 721/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше/дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (2 смена)

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	180	9,90	7,47	40,82	289,62	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	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>30,82</b>	<b>29,16</b>	<b>136,23</b>	<b>918,93</b>	
ПОЛДНИК	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	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>370</b>	<b>9,69</b>	<b>12,57</b>	<b>38,13</b>	<b>307,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1280</b>	<b>40,51</b>	<b>41,73</b>	<b>174,36</b>	<b>1226,23</b>		
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,82	82
	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
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>30,91</b>	<b>32,00</b>	<b>142,58</b>	<b>920,21</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 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>420</b>	<b>12,94</b>	<b>10,10</b>	<b>44,34</b>	<b>314,13</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>43,85</b>	<b>42,10</b>	<b>186,92</b>	<b>1234,34</b>		
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	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	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>34,87</b>	<b>27,34</b>	<b>158,65</b>	<b>890,01</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	2,88	0,32	19,68	94	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>390</b>	<b>15,06</b>	<b>12,26</b>	<b>34,69</b>	<b>317,21</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1325</b>	<b>49,93</b>	<b>39,60</b>	<b>193,34</b>	<b>1207,22</b>		
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	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	4,86	7,56	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>31,03</b>	<b>27,82</b>	<b>145,69</b>	<b>954,51</b>	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>450</b>	<b>13,09</b>	<b>9,70</b>	<b>60,30</b>	<b>315,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1370</b>	<b>44,12</b>	<b>37,52</b>	<b>206,99</b>	<b>1270,21</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	5,26	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	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>26,79</b>	<b>29,41</b>	<b>120,94</b>	<b>857,63</b>	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	160	7,06	6,37	29,70	222,32	173
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>450</b>	<b>14,69</b>	<b>12,84</b>	<b>56,18</b>	<b>342,82</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>41,48</b>	<b>42,25</b>	<b>177,12</b>	<b>1200,36</b>		

День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	189,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,19	29,21	94,10	902,05	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	160	4,08	6,93	25,94	187,09	182
	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	400	10,58	10,19	60,60	327,67	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,58	10,19	60,60	327,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	40,77	39,40	154,70	1229,72	
День 7							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	21,14	20,72	48,94	478,8	265
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,65	32,42	143,96	920,18	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	9,25	13,12	1,73	163,89	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
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	12,67	13,74	41,89	345,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	46,32	46,16	185,85	1265,77	
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,50	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	30,69	28,86	129,88	920,1	
	ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2
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. (апельсин/яблоко/груша)		100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	12,26	8,47	67,48	341,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	42,85	35,33	197,36	1261,6	
День 9							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из припущенной белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рыба, тушеная 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	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	935	28,72	33,52	137,87	922,2	
	ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,60	4,44	32,86	170,88
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	15,26	10,66	62,54	326,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	43,98	44,18	200,41	1249,12	
День 10							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	20,66	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	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,62	32,38	126,37	904,24	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150/15	12,81	14,70	35,62	337,33	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	12,95	14,70	45,80	348,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	46,57	47,08	172,17	1262,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13390	440,38	415,35	1848,22	12397,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1339	44,04	41,54	184,82	1239,70	
Норма по СанПин			36-45	36,8-46	153,2-191,5	1088-1360	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2011.- 544 с.

Ответственный за составление примерного меню

Козырева Ю. В./