



Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд  
экспертное заключение 719/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 7-11 лет дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (1 смена)

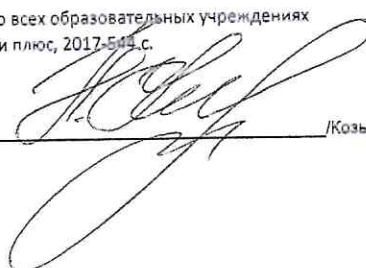
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	150	5,71	8,51	29,73	221,64	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (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	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>14,48</b>	<b>21,38</b>	<b>77,06</b>	<b>563,99</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	12,66	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
<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>41,32</b>	<b>45,20</b>	<b>183,91</b>	<b>1307</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	150/200	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, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>19,76</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 с яблоками	60	0,85	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,86</b>	<b>26,72</b>	<b>109,95</b>	<b>743,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>45,62</b>	<b>45,71</b>	<b>177,91</b>	<b>1271,37</b>	
<b>День 3</b>							
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	3,56	0,45	21,73	96,12	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,18</b>	<b>17,12</b>	<b>76,77</b>	<b>548,29</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>24,89</b>	<b>23,41</b>	<b>120,91</b>	<b>734</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>46,07</b>	<b>40,53</b>	<b>197,68</b>	<b>1282,29</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)	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, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>17,11</b>	<b>19,94</b>	<b>69,95</b>	<b>563,89</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
	Тэфтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,08	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
<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>1315</b>	<b>43,33</b>	<b>44,48</b>	<b>185,41</b>	<b>1338,05</b>	

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, (апельсин/яблоко/груша)	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	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	45	3,56	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, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	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	248,63	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	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
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,03	26,93	108,98	734,6	
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, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/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	2,46	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 (пшеница 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, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	17,27	20,28	73,63	579,76	
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	2,95	18,73	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	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. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>505</b>	<b>16,72</b>	<b>16,26</b>	<b>75,52</b>	<b>528,31</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>27,38</b>	<b>26,98</b>	<b>101,30</b>	<b>740,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>44,10</b>	<b>43,24</b>	<b>176,82</b>	<b>1268,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12760</b>	<b>440,55</b>	<b>447,71</b>	<b>1833,75</b>	<b>12955,10</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1276</b>	<b>44,06</b>	<b>44,77</b>	<b>183,38</b>	<b>1295,51</b>	
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./