



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

Возрастная категория: 7-14 лет, дети с ОВЗ/дети инвалиды без статуса ОВЗ (2-й группа)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,28	19,84	93,02	94	
	Икра кабачковая промыш, производств	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	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,76	23,82	108,85	743,01		
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	
	Масло (порциями)	10	0,13	8,15	0,17	56,6	14	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,20	8,10	43	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,25	12,41	28,29	270,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	34,01	36,23	135,14	1013,31		
День 2								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82	
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,85	3,85	6,72	82	34	
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,88	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	83,2	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,78	26,72	109,95	743,63	
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	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,01	9,86	39,69	297,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	37,79	36,68	149,64	1040,68		
День 3								
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	10,85	9,55	7,97	147,17	234	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209	7	
	Компот из св, фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	349	
	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Хлеб ржаной	65	4,20	2,65	38,35	182	Н	
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	855	26,39	23,72	118,45	786,79		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1200	9,64	9,55	3,86	129,85	210	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	0,14	0,00	10,18	40,8	377	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	37,53	278,83		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,05	9,95	37,53	1065,62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	38,44	33,67	155,98	1065,62		
День 4								
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	82	
	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	1,44	0,16	9,84	47	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,14	24,54	115,46	784,16	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	120	4,09	4,00	18,24	146,4	182	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	388-1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,81	8,05	38,73	289,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	36,95	32,59	154,19	1074,14		
День 5								
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	83,2	349	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		785	24,48	25,31	107,08	751,5	
	ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	120	5,29	6,28	22,27	186,74	173
Кисломолочный продукт		150	4,35	3,75	6,00	79,5	388-1	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
Фрукты св, (апельсин/яблоко/груша)		100	0,90	0,10	9,00	44	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	11,08	10,19	38,11	293,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085	35,56	35,50	145,19	1044,74		

День 6								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,20	16,80	135,5	103	
	Поджарка (свинина)	100	12,95	19,22	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	20	1,44	0,16	9,84	47	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 ОБЕД	800	25,99	27,17	107,13	734,6		
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	120	3,06	5,20	19,45	140,32	182	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,78	9,25	39,94	283,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1100	35,77	36,42	147,07	1018,50		
День 7								
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	
	Салат из свежих овощей	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	
	Плов из свинины	240	18,12	17,76	41,95	410,4	265	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	27,07	26,19	113,35	746,32		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	80	10,17	13,32	1,75	166,88	211	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	H	
	Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	12,23	13,78	32,07	298,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1150	39,30	39,97	145,42	1047,10		
День 8								
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94	70	
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202	
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	348	
	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 ОБЕД	780	27,50	24,19	111,47	721,74		
	ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	120	4,09	4,00	18,24	146,4	182
		Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
Хлеб пшеничный		20	1,44	0,16	9,84	47	H	
Фрукты св. (апельсин/яблоко/груша)		100	0,40	0,30	10,30	47	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	8,55	6,88	42,56	291,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1220	36,05	31,07	154,03	1013,44		
День 9								
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119	
	Салат из припущенной белокачанной 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	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	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	23,96	28,63	111,97	761,67		
	ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	3,33	24,65	128,16	120
Сыр (порциками) (Российский)		20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	
Чай с сахаром		200	0,14	0,00	10,00	39,24	378	
Хлеб пшеничный		20	1,44	0,16	9,84	47	H	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	11,92	9,39	44,49	287,2			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1175	35,88	38,02	156,46	1048,87		
День 10								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82	
	Рагу из птицы (курица)	240	16,85	19,01	21,98	351,07	289	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399	
	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	0,30	10,30	47	338	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,78	27,28	111,60	767,61		
	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/10	8,54	9,60	23,75	224,89	222
Чай с лимоном		200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	8,68	9,60	33,93	275,79			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1120	37,46	37,08	145,53	1043,40		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								
		11385	367,21	357,23	1488,65	10409,70		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
		1138,5	36,72	35,72	148,87	1040,97		
Норма по СанПИН			30,8-38,5	31,6-39,5	134-167,5	940-1175		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017-544

Ответственный за составление примерного меню _____

/Козырева Ю. В./