



СОГЛАСОВАНО

(подпись)  
(ФИО)  
(дата)

*Венцова*  
 Для документа  
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Возрастная категория: 7-11 лет (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	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>15,98</b>	<b>21,18</b>	<b>75,36</b>	<b>559,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>535</b>	<b>15,98</b>	<b>21,18</b>	<b>75,36</b>	<b>559,99</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	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)	120	4,91	3,01	28,85	120	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>18,92</b>	<b>18,58</b>	<b>80,64</b>	<b>580,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>535</b>	<b>18,92</b>	<b>18,58</b>	<b>80,64</b>	<b>580,48</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	10,85	9,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57	111,84	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	4,20	2,65	28,35	182	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,39</b>	<b>15,50</b>	<b>83,91</b>	<b>564,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>19,39</b>	<b>15,50</b>	<b>83,91</b>	<b>564,03</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,66	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	5,04	28,26	149,65	202
	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>605</b>	<b>17,57</b>	<b>16,48</b>	<b>83,64</b>	<b>575,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>605</b>	<b>17,57</b>	<b>16,48</b>	<b>83,64</b>	<b>575,84</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	40	0,40	2,02	2,66	30,69	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	120	2,22	3,50	14,28	97,91	312
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>18,74</b>	<b>20,86</b>	<b>72,56</b>	<b>585,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>515</b>	<b>18,74</b>	<b>20,86</b>	<b>72,56</b>	<b>585,17</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	4,12	6,95	33,39	215,94	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	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>16,24</b>	<b>16,61</b>	<b>85,35</b>	<b>567,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>525</b>	<b>16,24</b>	<b>16,61</b>	<b>85,35</b>	<b>567,37</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	46,78	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	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>19,68</b>	<b>17,68</b>	<b>83,30</b>	<b>577,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>515</b>	<b>19,68</b>	<b>17,68</b>	<b>83,30</b>	<b>577,03</b>	

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	120	3,24	5,04	28,26	149,65	202
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>20,26</b>	<b>20,46</b>	<b>76,01</b>	<b>555,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>515</b>	<b>20,26</b>	<b>20,46</b>	<b>76,01</b>	<b>555,96</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из припущенной белокочанной капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,8	45
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	120	2,22	3,50	14,28	97,91	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>16,04</b>	<b>19,64</b>	<b>83,97</b>	<b>562,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>16,04</b>	<b>19,64</b>	<b>83,97</b>	<b>562,94</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160/10	13,66	15,68	38,00	359,82	222
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	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>17,58</b>	<b>16,26</b>	<b>85,72</b>	<b>573,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>505</b>	<b>17,58</b>	<b>16,26</b>	<b>85,72</b>	<b>573,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5275</b>	<b>180,40</b>	<b>183,25</b>	<b>810,46</b>	<b>5742,32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>527,5</b>	<b>18,04</b>	<b>18,33</b>	<b>81,05</b>	<b>574,23</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>	

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./