



**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд**  
экспертное заключение 718/34 от 19.09.2022 г.

Возрастная категория: 7-11 лет (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</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	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	0,90	0,20	8,10	43	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>27,66</b>	<b>24,02</b>	<b>114,95</b>	<b>786,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>860</b>	<b>27,66</b>	<b>24,02</b>	<b>114,95</b>	<b>786,01</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	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)	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	1,44	0,16	9,84	47	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>760</b>	<b>25,78</b>	<b>26,72</b>	<b>109,95</b>	<b>743,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>760</b>	<b>25,78</b>	<b>26,72</b>	<b>109,95</b>	<b>743,53</b>	
<b>День 3</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	10,85	9,55	7,97	147,17	234
	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 ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	4,20	2,65	38,35	182	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>26,39</b>	<b>23,72</b>	<b>118,45</b>	<b>786,79</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>805</b>	<b>26,39</b>	<b>23,72</b>	<b>118,45</b>	<b>786,79</b>	
<b>День 4</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
	Тефтели 2-й вариант	100/10	9,80	9,84	12,06	204,56	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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>25,56</b>	<b>23,86</b>	<b>124,55</b>	<b>781,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>860</b>	<b>25,56</b>	<b>23,86</b>	<b>124,55</b>	<b>781,7</b>	
<b>День 5</b>							
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 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>23,80</b>	<b>25,18</b>	<b>105,03</b>	<b>749,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>23,80</b>	<b>25,18</b>	<b>105,03</b>	<b>749,38</b>	
<b>День 6</b>							
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	248,83	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 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	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>27,43</b>	<b>27,33</b>	<b>108,97</b>	<b>734,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>27,43</b>	<b>27,33</b>	<b>108,97</b>	<b>734,6</b>	
<b>День 7</b>							
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	18,12	17,76	41,95	410,4	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>27,07</b>	<b>26,19</b>	<b>113,35</b>	<b>748,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>27,07</b>	<b>26,19</b>	<b>113,35</b>	<b>748,32</b>	

День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,26	5,04	18,72	126,34	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94	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	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>27,50</b>	<b>24,19</b>	<b>111,47</b>	<b>721,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>780</b>	<b>27,50</b>	<b>24,19</b>	<b>111,47</b>	<b>721,74</b>		
День 9							
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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>23,96</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>	<b>761,67</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>785</b>	<b>23,96</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>	<b>761,67</b>		
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	389
	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	0,40	0,30	10,30	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>28,78</b>	<b>27,28</b>	<b>111,60</b>	<b>767,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>810</b>	<b>28,78</b>	<b>27,28</b>	<b>111,60</b>	<b>767,61</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>8010</b>	<b>263,93</b>	<b>257,12</b>	<b>1130,29</b>	<b>7681,35</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>801</b>	<b>26,39</b>	<b>25,71</b>	<b>113,03</b>	<b>768,14</b>		
<b>Норма по СанПин</b>			<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27-65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</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./