

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Белосова Н.В.



Согласовано:
Директор *Бочесов Н.В.*
С.В. Пашенко



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей от 12 лет и детей с ограниченными возможностями здоровья в
общеобразовательных учреждениях

1 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 180/50 | 18,30 | 22,30 | 44,36 | 386,30 | 340 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 583 | 25 | 23 | 105 | 668 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 3,70 | 5,30 | 10,30 | 14,00 | * |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 | 134 |
| Жаркое с мясом | 250 | 14,30 | 16,90 | 26,90 | 420,00 | 436 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Итого | 1030 | 31,00 | 32,31 | 134,44 | 969,78 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1613 | 69,40 | 69,32 | 296,82 | 2046,24 | |

2 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Рыба жаренная с луком | 160/20 | 13,19 | 11,41 | 17,60 | 146,67 | 378 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 9,90 | 26,10 | 226,80 | 520 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 568 | 24 | 22 | 96 | 662 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 109 |
| Плов из птицы | 380 | 20,30 | 28,50 | 53,30 | 530,00 | 492 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 1040 | 32 | 35 | 134 | 958 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1608 | 69 | 71 | 287 | 2028 | |

3 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Биточек с соусом | 100 | 9,84 | 14,40 | 2,62 | 173,67 | 451 |
| Каша рассыпчатая ячневая с маслом | 180 | 5,76 | 7,38 | 38,34 | 246,60 | 302 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 668 | 23 | 23 | 100 | 698 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп с картофелем и макаронными изделиями | 250 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 196,30 | 140 |
| Суп молочный с крупой | 250 | 7,75 | 9,88 | 29,00 | 235,00 | 61 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 45/52,5/10 | 12,21 | 13,45 | 58,93 | 296,63 | 3 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | 698 |
| Итого | 955 | 31 | 33 | 141 | 963 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1623 | 68 | 69 | 299 | 2070 | |

4 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Вареники с маслом | 200 | 12,30 | 14,50 | 49,93 | 406,30 | 725 |
| Кондитерское изделие | 37,5 | 0,30 | 1,65 | 4,50 | 15,30 | * |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 3,60 | 5,40 | 3,20 | 73,00 | 698 |
| Итого | 626 | 23 | 23 | 95 | 685 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Суп овощной | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 135 |
| Тефтели с соусом | 140 | 11,62 | 14,30 | 18,30 | 345,00 | 461 |
| Макароны с маслом | 180 | 9,36 | 13,08 | 38,16 | 189,60 | 332 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 980 | 32 | 33 | 136 | 955 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1606 | 69 | 70 | 289 | 2048 | |

5 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 2,30 | 3,30 | 6,30 | 32,30 | * |
| Печень в сметанном соусе | 90 | 9,25 | 8,36 | 12,58 | 154,30 | 439 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 9,90 | 26,10 | 226,80 | 520 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 673 | 22 | 23 | 95 | 648 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| "Рассольник Ленинградский" | 250 | 3,00 | 4,50 | 20,10 | 135,00 | 132 |
| Пудинг с сухофруктами | 250 | 14,10 | 19,10 | 51,65 | 432,20 | 362 |
| Фрукты по сезону | 20 | | | | | |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | 698 |
| Итого | 1050 | 31 | 31 | 137 | 966 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1723 | 66 | 68 | 289 | 2022 | |

6 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Запеканка с сухофруктами | 200 | 16,60 | 17,80 | 73,30 | 515,30 | 366 |
| Сгущенное молоко | 25 | | | | | * |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | 698 |
| Итого | 545 | 23 | 24 | 92 | 680 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Суп рыбный | 250 | 2,00 | 4,90 | 14,30 | 178,30 | 178 |
| Печень в сметанном соусе | 115 | 11,23 | 13,14 | 13,80 | 232,30 | 439 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 9,66 | 12,42 | 44,05 | 247,60 | 302 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 970 | 31 | 32 | 134 | 950 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1515 | 67 | 70 | 283 | 2038 | |

7 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Шницель с соусом | 100 | 9,84 | 14,40 | 2,62 | 173,67 | 451 |
| Макаронны отварные | 180 | 7,85 | 10,95 | 32,00 | 232,30 | 332 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,41 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,91 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 668 | 25 | 26 | 93 | 684 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 109 |
| Вареники с маслом | 220 | 13,53 | 15,95 | 54,92 | 446,93 | 725 |
| Кондитерское изделие | 52,5 | 1,47 | 1,28 | 13,95 | 27,54 | * |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | 698 |
| Итого | 933 | 31 | 30 | 137 | 931 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1601 | 69 | 70 | 288 | 2023 | |

8 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Суп молочный с крупой | 200 | 6,20 | 7,90 | 23,20 | 188,00 | 161 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 35/37,5/10 | 15,45 | 15,20 | 45,90 | 325,30 | 3 |
| Хлеб ржаной | 33 | 0,24 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 548 | 23 | 24 | 97 | 681 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 2,30 | 3,30 | 2,46 | 14,00 | * |
| Суп гороховый | 250 | 2,30 | 5,70 | 6,36 | 112,20 | 139 |
| Котлета с соусом | 100 | 6,98 | 8,96 | 4,30 | 258,11 | 451 |
| Каша пшеничная с маслом рассыпчатая | 180 | 10,08 | 12,96 | 45,96 | 258,36 | 302 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 1060 | 31 | 32 | 135 | 998 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1260 | 67 | 70 | 289 | 2087 | |

9 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Плов из птицы | 270 | 12,30 | 18,00 | 20,40 | 302,30 | 492 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Итого | 778 | 22 | 23 | 97 | 692 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Суп с мясными фрикадельками | 250 | 7,20 | 10,56 | 30,50 | 238,90 | 137 |
| Рыба, запеченная с луком | 160/20 | 0,72 | 0,15 | 2,29 | 13,07 | 378 |
| Картофельное пюре | 180 | 13,20 | 18,20 | 39,86 | 335,60 | 520 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 1055 | 30 | 30 | 133 | 920 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1833 | 65 | 67 | 288 | 2020 | |

10 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 0,77 | 0,16 | 2,46 | 14,00 | * |
| Азу с мясом | 265 | 14,58 | 20,10 | 44,01 | 370,56 | 438 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 33 | 1,99 | 0,46 | 10,80 | 55,14 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 653 | 22 | 21 | 96 | 659 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 100 | 2,80 | 5,60 | 8,30 | 28,00 | * |
| Щи с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 144,20 | 123 |
| Омлет с зеленым горошком | 180/50 | 18,30 | 22,30 | 44,36 | 386,30 | 340 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 96,30 | * |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5,01 | 0,62 | 30,17 | 149,60 | * |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,53 | 0,59 | 13,75 | 70,18 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 1005 | 31 | 33 | 132 | 933 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 7,60 | 8,30 | 15,20 | 173,02 | * |
| Итого | 350 | 13,50 | 13,75 | 57,50 | 408,02 | |
| Итого за день | 1658 | 66 | 68 | 285 | 2000 | |
| Итого за 10 дней | | 677,2 | 692,2 | 2893,4 | 20381,7 | |
| Итого среднее за 10 дней | | 68 | 69 | 289 | 2038 | |

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 12 до 18 лет

| N | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки НЕТТО | |
|----|--|----------------------|-------|
| | | ЗАВТРАК | ОБЕД |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 42 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 70 |
| 3 | Мука пшеничная | 5 | 7 |
| 4 | Крупы, бобовые | 12,5 | 17,5 |
| 5 | Макаронные изделия | 5 | 7 |
| 6 | Картофель | 46,75 | 65,45 |
| 7 | Овощи | 80 | 112 |
| 8 | Фрукты свежие | 46,25 | 64,75 |
| 9 | Сухофрукты | 5 | 7 |
| 10 | Соки | 50 | 70 |
| 11 | Мясо 1-й категории | 19,5 | 27,3 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 10 | 14 |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат) | 13,25 | 18,55 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 19,25 | 26,95 |
| 15 | Молоко | 87,5 | 122,5 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 45 | 63 |
| 17 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 15 | 21 |
| 18 | Сыр | 3,75 | 5,25 |
| 19 | Сметана | 2,5 | 3,5 |
| 20 | Масло сливочное | 8,75 | 12,25 |
| 21 | Масло растительное | 4,5 | 6,3 |
| 22 | Яйцо, шт. | 0,25 | 0,35 |
| 23 | Сахар | 8,75 | 12,25 |
| 24 | Кондитерские изделия | 3,75 | 5,25 |
| 25 | Чай | 0,5 | 0,7 |
| 26 | Какао-порошок | 0,3 | 0,42 |
| 27 | Кофейный напиток | 0,5 | 0,7 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,075 | 0,105 |
| 29 | Крахмал | 1 | 1,4 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 1,25 | 1,75 |
| 31 | Специи | 0,5 | 0,7 |