

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Белоусова Н.В.



Согласовано:
Директор ФГОУ СОСМ № 35
О. В. Пашенко

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей от 7 до 11 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 | 150/30 | 13,70 | 19,01 | 30,35 | 341,02 | 340 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 577 | 19,09 | 19,78 | 83,83 | 587,93 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 | 134 |
| Жаркое с мясом | 250 | 14,30 | 16,90 | 26,90 | 320,30 | 436 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Итого | 963 | 26 | 27 | 117 | 823 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1840 | 57 | 59 | 252 | 1762 | |

2 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Рыба жаренная с луком | 120/20 | 9,89 | 8,56 | 13,20 | 110,00 | 378 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 9,90 | 26,10 | 226,80 | 520 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 652 | 19 | 19 | 83 | 586 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 109 |
| Плов из птицы | 250 | 16,30 | 20,30 | 42,30 | 441,00 | 492 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 843 | 26 | 27 | 114 | 821 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1495 | 57 | 58 | 248 | 1759 | |

3 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Биточек с соусом | 90 | 8,86 | 12,96 | 2,36 | 156,30 | 451 |
| Каша ячневая с маслом рассыпчатая | 150 | 4,80 | 6,15 | 31,95 | 205,50 | 302 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,84 | 0,35 | 17,08 | 84,70 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 567 | 20 | 20 | 83 | 588 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп с картофелем и макаронными изделиями | 250 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 196,30 | 140 |
| Суп молочный с крупой | 200 | 6,20 | 7,90 | 23,20 | 188,00 | 161 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50/40/10 | 9,30 | 10,25 | 44,90 | 226,00 | 3 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 105,30 | 698 |
| Итого | 868 | 26 | 27 | 118 | 820 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1 шт | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | * |
| Итого | 300 | 6,9 | 5,5 | 63,5 | 323,0 | |
| Итого за день | 1435 | 52 | 52 | 264 | 1731 | |

4 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Вареники с маслом | 180 | 6,36 | 11,98 | 32,35 | 299,30 | 725 |
| Кондитерское изделие | 25 | 2,00 | 1,10 | 13,50 | 23,50 | * |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | 698 |
| Итого | 537 | 19 | 20 | 84 | 591 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Суп овощной | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 135 |
| Тефтели с соусом | 100 | 8,30 | 11,58 | 17,30 | 289,30 | 461 |
| Макароны с маслом | 150 | 7,80 | 10,90 | 31,80 | 158,00 | 332 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 843 | 26 | 28 | 120 | 821 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1380 | 57 | 60 | 254 | 1763 | |

5 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| 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 | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 617 | 19 | 19 | 84 | 590 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| "Рассольник Ленинградский" | 250 | 3,00 | 4,50 | 20,10 | 135,00 | 132 |
| Пудинг с сухофруктами | 200 | 11,30 | 15,30 | 41,30 | 345,30 | 362 |
| Сгущенное молоко | 20 | | | | | |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 105,30 | 698 |
| Итого | 913 | 26 | 27 | 116 | 820 | 1192 |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1530 | 56 | 58 | 250 | 1762 | |

6 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Запеканка с сухофруктами | 200 | 12,92 | 12,76 | 67,76 | 416,40 | 366 |
| Сгущенное молоко | 20 | | | | | * |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | 698 |
| Итого | 540 | 19 | 19 | 86 | 581 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Суп рыбный | 250 | 2,00 | 4,90 | 14,30 | 178,30 | 178 |
| Печень в сметанном соусе | 100 | 9,36 | 10,56 | 5,63 | 159,30 | 439 |
| Каша гречневая с маслом рассыпчатая | 150 | 8,40 | 10,80 | 38,30 | 215,30 | 302 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 1058 | 27 | 27 | 116 | 827 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | * |
| Итого за день | 1598 | 58 | 58 | 253 | 1761 | |

7 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Шницель с соусом | 90 | 8,86 | 12,96 | 2,36 | 156,30 | 451 |
| Макароны отварные | 150 | 7,80 | 10,90 | 31,80 | 158,00 | 332 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,84 | 0,35 | 17,08 | 84,70 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 567 | 23 | 25 | 83 | 541 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 109 |
| Вареники с маслом | 200 | 12,30 | 14,50 | 49,93 | 406,30 | 725 |
| Кондитерское изделие | 35 | 0,98 | 0,85 | 9,30 | 18,36 | * |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 105,30 | 698 |
| Итого | 808 | 27 | 27 | 117 | 822 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1375 | 61 | 64 | 250 | 1715 | |

8 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Суп молочный с крупой | 200 | 6,20 | 7,90 | 23,20 | 188,00 | 161 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 40/25/10 | 10,30 | 10,90 | 35,30 | 248,90 | 3 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 535 | 19 | 19 | 83 | 589 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Суп гороховый | 250 | 2,30 | 5,70 | 6,36 | 112,20 | 139 |
| Котлета с соусом | 100 | 6,98 | 8,96 | 4,30 | 173,67 | 451 |
| Каша пшеничная с маслом рассыпчатая | 150 | 8,40 | 10,80 | 38,30 | 215,30 | 302 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого | 963 | 26 | 27 | 117 | 823 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1163 | 56 | 58 | 251 | 1765 | |

9 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Плов из птицы | 180 | 10,69 | 15,30 | 13,60 | 238,30 | 492 |
| Фрукты по сезону | 120 | 0,36 | | 10,32 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Итого | 632 | 19 | 20 | 83 | 589 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| Суп с мясными фрикадельками | 250 | 7,20 | 10,56 | 30,50 | 238,90 | 137 |
| Рыба, запеченная с луком | 120/20 | 9,89 | 8,56 | 13,20 | 110,00 | 378 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189,00 | 520 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 958 | 27 | 28 | 117 | 822 | 1668 |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1590 | 57 | 60 | 250 | 1763 | |

10 комплекс

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи по сезону | 70 | 0,54 | 0,11 | 1,72 | 9,80 | * |
| Азу с мясом | 240 | 13,20 | 18,20 | 39,86 | 335,60 | 438 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | * |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,59 | 0,37 | 8,64 | 44,11 | * |
| Компот из яблок | 200 | 0,20 | | 14,30 | 98,30 | 633 |
| Итого | 572 | 19 | 19 | 84 | 585 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 65 | 0,50 | 0,10 | 1,60 | 9,10 | * |
| 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 | 48,00 | * |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | * |
| Хлеб ржаной | 28 | 2,02 | 0,47 | 11,00 | 56,14 | * |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого | 938 | 27 | 28 | 117 | 823 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучное кондитерское изделие | 100 | 5,90 | 5,45 | 42,30 | 235,00 | * |
| Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке | 1 шт | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 117,00 | * |
| Итого | 300 | 11,5 | 11,9 | 50,5 | 352,0 | |
| Итого за день | 1510 | 58 | 59 | 251 | 1759 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за 10 дней | | 568,8 | 584,9 | 2523,0 | 17540,3 | |
| Итого среднее за 10 дней | | 57 | 58 | 252 | 1754 | |

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 11 лет

| N | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки НЕТТО | |
|----|--|----------------------|-------|
| | | ЗАВТРАК | ОБЕД |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 28 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 37,5 | 52,5 |
| 3 | Мука пшеничная | 3,75 | 5,25 |
| 4 | Крупы, бобовые | 11,25 | 15,75 |
| 5 | Макаронные изделия | 3,75 | 5,25 |
| 6 | Картофель | 46,75 | 65,45 |
| 7 | Овощи | 70 | 98 |
| 8 | Фрукты свежие | 46,25 | 64,75 |
| 9 | Сухофрукты | 3,75 | 5,25 |
| 10 | Соки | 50 | 70 |
| 11 | Мясо 1-й категории | 17,5 | 24,5 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 7,5 | 10,5 |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат) | 8,75 | 12,25 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 14,5 | 20,3 |
| 15 | Молоко | 75 | 105 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 37,5 | 52,5 |
| 17 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 12,5 | 17,5 |
| 18 | Сыр | 2,5 | 3,5 |
| 19 | Сметана | 2,5 | 3,5 |
| 20 | Масло сливочное | 7,5 | 10,5 |
| 21 | Масло растительное | 3,75 | 5,25 |
| 22 | Яйцо, шт. | 0,25 | 0,35 |
| 23 | Сахар | 7,5 | 10,5 |
| 24 | Кондитерские изделия | 2,5 | 3,5 |
| 25 | Чай | 0,25 | 0,35 |
| 26 | Какао-порошок | 0,25 | 0,35 |
| 27 | Кофейный напиток | 0,5 | 0,7 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,05 | 0,07 |
| 29 | Крахмал | 0,75 | 1,05 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 0,75 | 1,05 |
| 31 | Специи | 0,5 | 0,7 |