

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет

Приказ от 29.12.2023 г. № 41-о/д

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1									
Завтрак	Гор. напиток	43	Чай с сахаром	200		62	0	0	15
		41	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Салат	10	Салат из зеленого горошка	100		84	3	5	6
	Горячее блюдо	438	Омлет натуральный	150		268	14	22	3
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	30		47	2	0	10
Обед	1 блюдо	170	Борщ с капустой и картофелем	200		82	1	4	100
	2 блюдо	307	Котлета из говядины	100		229	16	12	16
	Гарнир	309	Макароны	180		202	7	5	32
	Салат	13	Салат из свежих огурцов	100		67	1	6	2
	Напиток	639	Компот из сухофруктов	200		94	0	0	25
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	30		44	2	0	8
Итого за завтрак				490		536	19	36	34
Итого за обед				830		765	28	28	193
Итого за день				1320	198,00	1300	47	63	227
День 2									
Завтрак	Гор. напиток	952	Кофе на молоке	200		116	1	2	22

	Горячее блюдо	185	Каша геркулесовая	200		217	9	7	31
		41	Масло сливочное	10		75	0	8	0
		42	Сыр	15		55	3	4	0
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
Обед	1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		84	2	2	14
	2 блюдо	245	Рыба припущенная	100		75	16	1	0
	Гарнир	694	Картофельное пюре	180		165	4	6	25
	Салат	43	Салат из белокочанной капусты с луком	100		86	1	5	9
	Напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200		94	0	0	25
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	25		44	2	0	8
Итого за завтрак				445		509	15	22	64
Итого за обед				825		594	27	14	90
Итого за день				1270	198,00	1103	42	36	154
День 3									
Завтрак	гор.блюдо	463	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	160		421	34	23	21
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200		62	0	0	11
	хлеб	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Фрукты	458	Банан	130		68	1	0	14

Обед	1 блюдо	202	Суп овощной	230		98	2	6	9
	2 блюдо	608	Шницель (биточки) из говядины	100		229	16	12	16
	Гарнир	679	Греча отварная	150		230	7	6	36
	Салат	17	Салат из солёны огурцов с луком	60		36	1	3	2
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб чёрный	481	Хлеб ржаной	30		44	2	0	8
	Напиток	407	Сок фруктовый	200		112	1	0	29
Итого за завтрак				510		599	37	23	56
Итого за обед				790		796	30	27	109
Итого за день				1300	198,00	1395	66	50	165

День 4									
Завтрак	горячее блюдо	168	Каша рисовая молочная	210		197	3	4	37
	гор. напиток	951	Кофе на молоке	200		97	1	2	22
	хлеб	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	закуска	41	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	закуска	42	Сыр	15		55	3	4	0
Обед	1 блюдо	206	Суп картофельный с бобовыми	250		135	5	5	16
	2 блюдо	103	Печенка по-строгановски	80		162	17	12	7
	гарнир	694	Пюре картофельное	150		137	3	5	20
	салат	81	Салат из квашеной капусты	60		83	2	5	8

	хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	хлеб чёрный	481	Хлеб ржаной	25		44	2	0	8
	напиток	874	Компот из сухофруктов	200		132	0	0	33
Итого за завтрак				455		471	10	19	70
Итого за обед				785		740	31	27	102
Итого за день				1240	198,00	1211	41	46	172
День 5									
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша пшенная рассыпчатая	200		306	9	8	51
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200		64	0	0	15
	хлеб	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	закуска	83	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	закуска	424	Яйцо отварное	40		63	5	5	0
Обед	1 блюдо	96	Щи из свежей капусты с мясом	250		68	2	4	7
	2 блюдо	292	Мясо тушёное	100		162	15	10	4
	гарнир	309	Макароны	150		204	5	8	35
	салат	33	Салат из свеклы	60		56	1	4	5
	хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	хлеб чёрный	481	Хлеб ржаной	30		44	2	0	8
	напиток	590	Сок фруктовый	200		112	1	0	29
Итого за завтрак				470		555	16	21	76
Итого за обед				810		693	27	26	97
Итого за день				1395	198,00	1248	42	47	173

День 6									
Завтрак	Гор. напиток	959	Какао с молоком	200		145	4	4	25
	Горячее блюдо	168	Каша гречневая с маслом и сахаром, молочная	160		166	5	5	26
		41	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Фрукты	458	Банан	130		68	1	0	14
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
Обед	1 блюдо	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		149	7	6	17
	2 блюдо	304	Плов из курицы	210		377	20	17	36
	Салат	17	Салат из солёных огурцов с луком	60		37	1	3	2
	Напиток	868	Компот из сухофруктов	200		94	0	0	25
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	30		44	2	0	8
Итого за завтрак				520		502	11	17	75
Итого за обед				770		747	31	26	97
Итого за день				1290	198,00	1249	43	43	97
День 7									
Завтрак	Гор. напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200		62	0	0	15
	Горячее блюдо	469	Запеканка из творога	170		280	28	18	32
		41	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Фрукты	458	Яблоко	60		34	0	0	7

	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
Обед	1 блюдо	197	Рассольник Петербургский с мясом и перловой крупой	200		97	2	4	13
	2 блюдо	591	Гуляш говяжий	155		168	20	18	5
	Гарнир	688	Макароны отварные	150		168	6	5	26
	Салат	33	Салат из свёклы	60		56	1	4	5
	Напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200		94	0	0	25
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	25		44	2	0	8
Итого за завтрак				460		498	30	26	65
Итого за обед				810		674	31	31	92
Итого за день				1270	198,00	1172	61	57	157
День 8									
Завтрак	Гор. напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200		62	0	0	15
	Горячее блюдо	168	Каша рисовая молочная	200		161	2	4	29
		41	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	30		47	2	0	10
Обед	1 блюдо	201	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	220		119	5	6	12
	2 блюдо	676	Запеканка картофельная с мясом	243		372	18	21	15

	Салат	17	Салат из солёных огурцов с луком	60		36	1	3	2
	Напиток	407	Сок фруктовый	200		112	1	0	29
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	30		44	2	0	8
Итого за завтрак				440		345	4	12	54
Итого за обед				773		729	28	30	76
Итого за день				1213	198,00	1075	32	43	130
День 9									
Завтрак	гор.блюдо	463	Сырники из творога со сметаной	200		421	34	23	21
	гор.напиток	951	Кофейный напиток	200		116	1	2	22
	хлеб	480	Хлеб пшеничный	30		47	2	0	10
		41	Масло сливочное	20		113	0	12	0
Обед	1 блюдо	170	Борщ с капустой и картофелем	200		82	1	4	100
	2 блюдо	255	Биточки рыбные	100		134	13	5	10
	Гарнир	694	Картофельное пюре	150		137	3	6	20
	Салат	10	Салат из зеленого горошка с луком	100		84	3	5	6
	Напиток	868	Компот из сухофруктов	200		94	0	0	25
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	25		44	2	0	8
Итого за завтрак				450		697	37	37	53
Итого за обед				795		621	24	20	232

Итого за день				1245	198,00	1318	61	57	285
День 10									
Завтрак	гор.блюдо	536	Сосиски отварные	100		224	10	20	21
	гор.напиток	951	Кофе на молоке	200		116	1	2	22
	хлеб	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Гарнир	688	Макаронны отварные	150		168	6	5	26
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый с мясом и картофелем	200		114	7	3	19
	2 блюдо	297	Голубцы ленивые	200		260	14	10	24
	Салат	126	Икра свекольная	100		100	2	5	12
	Напиток	415	Чай с сахаром и лимоном	200		62	0	0	15
	Хлеб белый	480	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	Хлеб черный	481	Хлеб ржаной	30		44	2	0	8
Итого за завтрак				470		555	19	27	80
Итого за обед				750		627	26	18	88
Итого за день				1220	198,00	1182	45	45	168