



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ (ОСЕНЬ/ЗИМА)

Недел я	День недел и	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,44	22,43	154,10	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,09	7,25	0,13	66,10	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	45	3,47	1,35	22,55	116,55	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)***	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				545	15,72	19,88	79,98	565,64	
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,06	7,20	71,84	88
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК № 14
		Обед	МЯСО ДУХОВОЕ	240	16,49	15,45	22,14	412,62	258
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				780	25,35	20,32	89,15	761,26	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	55	5,71	10,03	1,53	119,27	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,81	8,85	99,47	385
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				365	13,44	15,3	32,9	323,34	
1	1	Итого за день:		1690	54,51	55,5	202,03	1650,24	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	8,03	8,12	7,37	164,46	229
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,28	22,58	103,95	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				605	18,87	15,59	77,93	551,92	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,96	2,32	15,40	90,56	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ/ ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК*	60	0,99/1,8	2,51/0,12	4,87/0,12	46,17/23,28	53
		Обед	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	6,72	10,21	11,18	203,39	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	5,63	34,28	209,45	203
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)***	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
		Обед	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ПРОМ.
				880	20,31/21,12	22,22/19,83	111,58/106,83	769,06/746,17	
1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	11,64	12,36	17,54	238,76	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	19,20	ПРОМ
				340	13,9	13,66	31,3	313,65	
1	2	Итого за день:		1825	53,08/53,89	51,47/49,08	220,81/216,06	1634,63/1611,74	

1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	70	2,1	0,14	4,41	27,16	пром
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	7,8	11,68	4,03	179,87	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,36	5,69	34,15	209,43	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	48,00	ПРОМ
				535	17,89	17,92	72,78	553,7	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102
		Обед	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	10,1	13,90	8,02	202,48	306
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,64	3,85	15,20	112,45	321
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)***	100	1,5	0,50	21,00	96,00	ПРОМ
				820	24,36	23,16	114,9	770,6	
1	3	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	10,88	0,20	99,15	14
		Полдник	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				360	7,87	17,82	34,55	334,14	
1	3	Итого за день:		1715	50,12	58,9	222,23	1658,44	
1	4	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,51	10,55	14,85	262,64	223
		Завтрак	Молоко сгущ.	20	1,44	1,70	11,10	65,60	пром
		Завтрак	Какво с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				500	24,49	17,43	64,1	562,14	
1	4	Обед	БОРЩ	200	1,44	4,55	7,97	79,12	81
		Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
		Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	9,87	8,96	4,81	217,72	246
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	8,75	37,01	259,25	171.1
		Обед	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				760	25,26	28,04	90,35	790,1	
1	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Полдник	БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	ПРОМ
		Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5,00	21,60	154,00	435
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				340	11,41	10,58	43,93	320,35	
1	4	Итого за день:		1600	61,16	56,05	198,38	1672,59	
1	5	Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ/ ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ*	100	1,51/0,8	5,09/0,1	8,91/1,7	88,33/13	45
			МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	16,22	9,83	19,15	345,42	274
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				530	21,59/20,88	15,3/10,31	58,98/51,77	573,26/497,93	
1	5	Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,17	4,53	10,85	92,75	113
		Обед	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	7,99	13,27	9,50	217,23	61
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,76	21,45	141,87	312
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				880	20,62	23,7	109,78	765,09	
1	5	Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	80	8,91	8,06	22,62	207,97	234
		Полдник	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	20	0,73	1,10	1,58	26,72	115
		Полдник	Какво с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
				300	14,47	13,04	37,52	343,89	
1	5	Итого за день:		1710	56,68/55,97	52,04/47,05	206,28/199,07	1682,24/1606,91	

2	1	Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	5,93	26,09	179,57	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	ПРОМ
		Завтрак	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)***	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				545	17,08	20,56	84,9	556,58	
2	1	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
		Обед	ПЛОВ	240	16,31	20,56	42,00	464,74	255
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
				780	26,69	28,22	102,12	769,57	
2	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,3	11,80	2,65	158,25	215
		Полдник	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	108,00	435
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	48,00	ПРОМ
				325	17,76	17,02	21,65	314,25	
2	1	Итого за день:		1650	61,53	65,8	208,67	1640,4	
2	2	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	3,25	67,68	47
		Завтрак	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	11,07	7,79	6,61	184,65	267
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312
		Завтрак	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				630	20,29	18,98	66,32	559,75	
2	2	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96
		Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
		Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	13,41	19,01	24,28	361,86	259
		Обед	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359
		Обед	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,22	17,56	80,85	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				855	20,54	24,17	108,37	774,85	
2	2	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,63	0,07	33,05	14
		Полдник	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Полдник	КЕФИР	200	5,8	5,00	8,00	108,00	435
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				375	13,5	14,42	33,17	325,04	
2	2	Итого за день:		1860	54,33	57,57	207,86	1659,64	
2	3	Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77	
		Завтрак	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	9,69	9,07	6,58	226,49	264
		Завтрак	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	5,73	38,29	238,20	323
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				540	20,7	15,13	66,12	559,15	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38	103
		Обед	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	6,97	7,03	6,37	142,53	229
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,26	38,85	217,71	304
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				860	20,07	15,75	128,55	763,96	
2	3	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,56	13,24	18,98	262,76	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	19,20	ПРОМ
				310	15,82	14,54	32,74	337,65	
2	3	Итого за день:		1710	56,59	45,42	227,41	1660,76	

2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	11,52	9,92	23,83	241,78	234
		Завтрак	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	65	2,37	3,58	5,15	88,85	115
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				505	20,52	18,96	63,33	545,42	
2	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102
		Обед	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,12	3,78	23,28	ПРОМ
		Обед	АЗУ	240	14,55	15,71	21,83	389,00	260
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				770	26,14	20,82	100,53	791,15	
2	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Полдник	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Полдник	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ПРОМ
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				350	8,33	13,9	39,4	319,99	
2	4	Итого за день:		1625	54,99	53,68	203,26	1656,56	
2	5	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	6,16	95,20	
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,28	18,48	2,01	215,78	210
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				540	18,34	29,44	56,08	568,22	
2	5	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,56	4,09	11,17	88,08	94
		Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47
		Обед	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	12,29	13,05	11,16	282,25	267
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	4,72	21,45	141,51	312
		Обед	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,09	7,19	29,50	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ПРОМ
				780	23,29	26,33	91,9	766,42	
2	5	Полдник	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	80	2,37	6,70	14,19	126,92	158
		Полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	ПРОМ
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				340	7,71	7,32	62,33	346,96	
2	5	Итого за день:		1660	49,34	63,09	210,31	1681,6	
		Среднее значение за период:		1705	55,23	55,95	210,72	1659,71	

ПРИМЕЧАНИЕ:

- * Подвоз в образовательные организации с отсутствием пищеблока
- ** КЕКС (МАФФИН) – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см.- на обед
- *** Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

МЕНЮ РАЗРАБОТАННО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2012.-584с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю. В.