

Примерное десятидневное комплексное меню для обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на 2021 и 2022 учебный год (с 12 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сбр.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная	250	7,1	6,4	34,4	223,5	199
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	тгк
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	16
	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	378
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		550	17,9	24	90	646,3	
Обед	Салат из свежей моркови с сахаром по сезону (Икра кабачковая)	100	1,4	10,0	10,3	125,1	49 (67)
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,26	5,32	15,97	120,85	96
	Котлеты рубленые мясные запеченные с соусом томатным	120	15,0	26,0	18,6	329,0	302
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	23,20	158,60	342
	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	16,80	69,60	638
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		935	25,61	49,09	132,17	964,35	
Итого за день:		1485	43,51	73,09	222,17	1610,65	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,5	31,6	445,9	241
	Соус вишневый	50	0,2	0,1	17,7	72,0	334
	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	18
Итого за завтрак:		580	35,8	29,9	75,5	713,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону (Салат из зеленого горошка с соленым огурцом)	100	2,73	7,18	14,55	133,80	20 (тгк)
	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	2,02	5,01	13,43	117,00	96
	Рагу из мяса птицы (курица)	280	24,19	21,80	42,00	433,34	334
	Кисель	200	0,00	0,00	24,70	99,00	425
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		925	31,72	35,11	141,98	944,34	
Итого за день:		1505	67,52	65,01	217,48	1657,84	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая	250	6,3	26,3	35,0	283,6	202
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	16
	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	551
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		550	20,4	38,3	98,5	701,4	
Обед	Салат Витаминный с м.р. по сезону (Салат из квашенной капусты с м.р.)	100	1,70	5,00	8,45	85,70	47 (62)
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	5,49	5,28	16,54	148,25	102
	Биточки рыбные со сметанным соусом	120	16,48	11,70	18,60	253,60	234/330
	Изделия макаронные отварные	180	6,98	5,28	44,46	253,19	340
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,0	44,6	481
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		945	33,53	28,48	146,35	946,54	
Итого за день:		1495	53,93	66,78	244,85	1647,94	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет с сыром запеченный	250	29,5	37,8	4,1	474,9	231
	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	166,80	тгк
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	18
Итого за завтрак:		550	37	43,4	70,7	822,7	
Обед	Салат из свежих овощей с м.р. по сезону (Салат из свеклы отварной с м.р.)	100	2,73	7,18	14,55	133,80	24 (52)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,76	4,95	7,90	89,8	88
	Бефстроганов из свинины	100	23,63	12,25	7,20	274,8	245
	Каша гречневая	180	10,08	8,52	45,72	300,48	341
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,10	0,00	12,40	50,30	450
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		915	41,08	34,02	135,07	1010,33	
Итого за день:		1465	78,08	77,42	205,77	1833,03	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша овсяная	250	5,3	12,0	26,0	233,1	196
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418
	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	тгк
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		560	23,2	22,2	74,7	594,2	
Обед	Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону (Икра баклажановая)	100	2,73	7,18	14,55	133,80	20 (тгк)
	Суп картофельный с фасолью и гренками	250/15	5,49	5,28	16,54	148,25	102
	Суфле из кур	100	14,2	15,7	14,8	273,20	309
	Пюре картофельное	180	3,94	5,94	26,40	174,73	354
	Кисель	200	0,00	0,00	26,70	106,90	430
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		925	29,14	35,22	146,29	998,08	
Итого за день:		1485	52,34	57,42	220,99	1592,28	
Итого за 5 дней:		1487	59,08	67,94	222,25	1668,35	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рисовая	250	6,3	26,3	35,0	283,6	202
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	419
	Сыр (порциями)	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		550	21,8	49	79,6	727,9	
Обед	Салат из свежей моркови с сахаром по сезону (Салат из зеленого горошка с соленым огурцом)	100	1,4	10,0	10,3	125,1	67 (49)
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	5,49	5,28	16,54	148,25	102
	Биточки рубленые куриные запеч. с соусом сметанным	120	19,66	22,11	20,90	325,27	309
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	23,20	158,60	342
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,0	44,6	481
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	ТТК
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	ТТК
Итого за обед:		945	33,10	45,26	129,24	963,02	
Итого за день:		1495	54,9	94,26	208,84	1690,92	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Макароны с сыром	230	17,4	31,3	56,4	435,9	226
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	399
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	18
Итого за завтрак:		550	24	36	93	652	
Обед	Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону (Икра кабачковая)	100	2,73	7,18	14,55	133,80	23 (тгк)
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/10	9,30	3,24	21,84	119,75	101
	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	23,68	47,20	31,50	643,80	259
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	479
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		925	38,59	58,84	130,19	1119,45	
Итого за день:		1475	62	95	223	1772	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшенная	250	7,1	6,4	34,4	223,5	199
	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,2	3,7	21,5	144,1	559
	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	16
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	419
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		550	22,5	18,1	90,2	613	
Обед	Салат Витаминный с м.р. По сезону (Винегрет с м.р.)	100	1,70	5,00	8,45	85,70	23 (тгк)
	Суп картофельный с фасолью с гренками	250/15	5,49	5,28	16,54	148,3	108
	Шницель рыбный запеченный с соусом молочным	120	17,2	24,3	34,0	324,5	235
	Изделия макаронные отварные	180	6,98	5,28	44,46	253,19	340
	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	22,60	90,50	474
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		945	34,15	40,98	173,30	1063,34	
Итого за день:		1495	56,65	59,08	263,5	1676,34	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет	250	26,1	28,1	4,9	376,8	232
	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7	551
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		560	35	33,6	68,2	715,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону (Икра баклажановая)	100	2,73	7,18	14,55	133,80	20 (тгк)
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,76	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из курицы	280	23,71	14,65	60,02	447,30	291
	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	16,80	69,6	638
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	тгк
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	тгк
Итого за обед:		915	31,48	27,90	146,57	901,65	
Итого за день:		1475	66,48	61,5	214,77	1617,15	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	8,9	10,3	31,8	268,8	191
	Сыр (порциями)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	16
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403
	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		620	20,1	19,2	81,5	592,5	
Обед	Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону (Салат из квашенной капусты с м.р.)	100	2,73	7,18	14,55	133,80	62 (47)
	Суп картофельный с крупой рисовой на к.б.	250	2,00	2,80	12,10	85,80	101
	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	4,5	172,0	262
	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	354
	Кисель	200	0,00	0,00	24,70	99,00	425
	Кондитерское изделие	1 шт	0,8	0,4	7,3	55,2	ТТК
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	ТТК
Итого за обед:		910	24,53	26,22	129,55	826,53	
Итого за день:		1530	44,63	45,42	211,05	1419,03	
Итого за 5 дней:		1494	56,99	71,08	224,25	1635,018	