

Примерное десятидневное комплексное меню для обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на 2021 и 2022 учебный год (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сбр.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	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:		500	16,5	22,7	83,1	601,6	
Обед	Салат из свежей моркови с сахаром по сезону (Икра кабачковая)	60	0,8	6,0	6,4	75,1	49 (67)
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,81	4,26	12,78	96,68	96
	Котлеты рубленые (говядина)	90	13,4	13,0	11,6	216,7	302
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	15,60	135,20	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:		785	22,39	29,92	110,48	754,44	
Итого за день:		1285	38,89	52,62	193,58	1356,04	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,5	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:		530	27,4	24,8	67,6	602,05	
Обед	Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону (Салат из зеленого горошка с соленым огурцом)	60	1,64	4,31	8,73	80,28	20 (тгк)
	Борщ с картофелем и сметаной	200//5	1,62	4,01	10,75	93,60	96
	Рагу из мяса птицы (курица)	240	20,74	18,69	37,50	371,44	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:		790	26,78	28,13	128,98	805,52	
Итого за день:		1320	54,18	52,93	196,58	1407,57	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	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:		500	19,1	22,5	91,5	644,7	
Обед	Салат Витаминный с м.р. по сезону (Салат из квашенной капусты с м.р.)	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47 (62)
	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	4,40	4,20	13,20	118,60	102
	Биточки рыбные со сметанным соусом	120	16,48	11,70	18,60	253,60	234/330
	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,03	211,03	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	ТТК
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	ТТК
Итого за обед:		825	30,59	24,52	132,20	840,45	
Итого за день:		1325	49,69	47,02	223,7	1485,15	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9	231
	Чай	200	0,00	0,00	6,00	24,00	420
	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	166,80	ТТК
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,70	30,80	157,00	18
Итого за завтрак:		500	31,1	35,8	69,9	727,7	
Обед	Салат из свежих овощей с м.р. по сезону (Салат из свеклы отварной с м.р.)	60	1,64	4,31	8,73	80,28	24 (52)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Бефстроганов из свинины	90	23,91	12,39	7,20	347,8	245
	Каша гречневая	150	6,30	5,30	28,60	187,80	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	ТТК
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	40,00	106,00	ТТК
Итого за обед:		785	36,14	27,08	110,55	899,17	
Итого за день:		1285	67,24	62,88	180,45	1626,87	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,40	4,00	16,40	119,60	418
	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	ТТК
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18
Итого за завтрак:		510	22,1	19,8	69,5	547,6	
Обед	Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону (Икра баклажановая)	60	1,6	4,3	8,7	80,3	20 (ТТК)
	Суп картофельный с фасолью и гренками	200/15	4,40	4,20	13,20	118,60	102
	Суфле из кур	90	12,8	14,2	13,4	245,90	309
	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	22,00	145,61	354
	Кисель	200	0,00	0,00	26,70	106,90	430
	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:		800	24,90	28,78	131,33	858,49	
Итого за день:		1310	47	48,58	200,83	1406,09	
Итого за 5 дней:			51,40	52,81	199,03	1456,34	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	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:		500	21,6	29,6	88	704,8	
Обед	Салат из свежей моркови с сахаром по сезону (Салат из зеленого горошка с соленым огурцом)	60	0,8	6,0	4,4	75,1	67 (49)
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	4,40	4,20	13,20	118,60	102
	Биточки рубленые куриные	90	16,10	14,20	13,40	245,90	309
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	15,60	135,20	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:		800	27,28	31,16	104,87	780,56	
Итого за день:		1300	48,88	60,76	192,87	1485,36	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0	226
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,40	4,00	16,40	119,60	418
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	35,0	399
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	18
Итого за завтрак:		520	22	18	83	586	
Обед	Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону (Икра кабачковая)	60	1,64	4,31	8,73	80,28	23 (тгк)
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/10	7,44	2,59	17,47	95,80	101
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	21,03	40,45	24,82	556,40	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:		790	32,99	48,57	113,32	954,58	
Итого за день:		1310	55	67	197	1540	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	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:		500	21,1	16,8	83,3	568,3	
Обед	Салат Витаминный с м.р. По сезону (Винегрет с м.р.)	60	1,64	4,31	8,73	80,28	23 (тгк)
	Суп картофельный с фасолью с гренками	200/15	4,40	4,20	13,20	118,6	108
	Шницель рыбный	90	12,8	16,5	24,9	249,3	235
	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,03	211,03	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:		800	27,41	30,50	153,74	910,91	
Итого за день:		1300	48,51	47,3	237,04	1479,21	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	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:		510	29,8	28	67,2	640,1	
Обед	Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону (Икра баклажановая)	60	1,6	4,3	8,7	80,3	20 (тгк)
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,80	88
	Плов из курицы	240	20,33	12,56	42,88	403,20	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:		790	26,66	21,95	122,03	786,08	
Итого за день:		1300	56,46	49,95	189,23	1426,18	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	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:		570	18,3	18,4	75,1	538,8	
Обед	Салат из свежих помидоров с м.р. по сезону (Салат из квашенной капусты с м.р.)	60	1,64	4,31	8,73	80,28	62 (47)
	Суп картофельный с крупой рисовой на к.б.	200	1,60	2,20	9,70	68,60	101
	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	4,5	172,0	262
	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	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:		795	22,40	21,71	116,93	726,68	
Итого за день:		1365	40,7	40,11	192,03	1265,48	
Итого за 5 дней:			49,87	53,02	201,54	1439,34	