



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях
Возрастная категория: 7 — 11 лет

ОСЕНЬ — ЗИМА 2021-2022

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1-й день Понедель- ник	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	7.82	10.01	40.10	282.29	0.130	0.87	49.58	132.79	200.22	40.11	2.12	173	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/5/15	17.06	18.78	0.36	238.55	0.06	3.13	80.00	44.06	166.66	20.80	3.60	17	
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	3.17	2.68	15.95	100.6	0.044	1.3	20.00	125.8	90.0	14.0	0.13	379	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	0.00	126.6	92.8	15.4	0.41	338	
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100													
Итого:			29.57	32.82	72.31	702.44	0.27	6.63	149.58	429.23	549.68	90.31	6.26		
2-й день Вторник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ,СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	100/30	0.99	2.47	4.38	43.74	0.013	4.12	0.00	17.00	16.98	11.04	0.78	52	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	13.15	21.57	1.88	245.40	0.06	0.23	242.00	191.79	207.33	16.00	2.02	211	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	2.36	7.49	14.89	136.00	0.06	0.00	40.00	11.00	32.00	8.00	0.60	1	
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	17	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	0.00	10.5	92.8	15.4	0.41	377	
Итого:			20.00	33.24	47.07	558.34	0.23	5.68	282.00	240.79	396.51	64.54	4.98		
3-й день Среда	СЛИВОЧНЫМ	200/10	20.46	15.48	39.20	378.00	0.080	0.66	91.00	273.82	301.22	37.18	0.90	223	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6.25	4.00	4.75	82.50	0.050	0.90	27.50	15.60	0.00	148.50	23.44	17	
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	1.50	0.50	21.00	96.0	0.050	10.0	0.00	8.0	28.0	42.0	0.60	338	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25													
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.07	0.02	15.00	60.0	0.000	0.3	13.60	22.1	11.7	2.1	23.47	376	
Итого:			28.28	20.00	79.95	616.50	0.18	11.83	132.10	319.55	340.95	229.81	48.41		
4-й день Четверг	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.80	3.61	5.00	55.68	0.010	3.99	0.0	21.28	24.38	12.42	0.79	45	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	13.15	21.57	1.88	245.4	0.06	0.23	242.0	191.8	207.33	16.00	2.02	284	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	17	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.52	1.35	15.90	81.0	0.040	1.33	0.00	126.6	92.8	15.4	0.41	17	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	6.25	4.00	4.75	82.5	0.050	0.90	27.50	15.6	0.0	148.5	23.44	17	
Итого:			24.10	31.29	47.35	563.78	0.24	16.45	269.5	381.77	382.91	215.42	30.03	338	
5-й день пятница	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	0.42	0.06	1.08	7.20	0.020	2.94	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30	71	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	15.42	13.94	4.02	204.30	0.1	1.89	56.6	31.14	174.84	23.84	0.57	230/330	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	150/5	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.2	0.00	36.97	86.60	27.75	1.01	312	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	4.15	1.37	17.14	108.00	0.18	0.0	0.00	55.20	61.20	9.20	1.41	17	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	17	
Итого:			25	0.66	0.09	133	0.02	0.73	0.00	32.48	23.44	17.46	0.7	349	

отурец

Итого:														5.16
6-й день Понедельник	СЛИВОЧНЫМ	200/10	2.97	3.58	6.14	71.20	0.040	0.66	26.40	127.60	90.96	14.14	26.40	54
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.30	5.70	0.35	78.12	0.04	0.00	124.00	27.28	95.23	5.95	1.24	204
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.15	1.37	17.14	108	0.18	0.00	0.00	55.20	61.2	9.20	1.41	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	26	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	ПР
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.30	20.00	125.78	90.00	14.00	0.13	379
Итого:														30.35
7-й день Вторник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.42	0.06	1.08	7.20	0.020	2.94	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30	71
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	15.42	13.94	4.02	204.30	0.1	1.89	56.6	31.14	174.84	23.84	0.57	230/330
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.2	0.00	36.97	86.60	27.75	1.01	312
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	4.15	1.37	17.14	108.00	0.18	0.0	0.00	55.20	61.20	9.20	1.41	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	ПР
Итого:														349
8-й день Среда	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.80	3.61	5.00	55.68	0.010	3.99	0.0	21.28	24.38	12.42	0.79	45/47
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	90/5	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	0.00	14.23	200.14	39.29	2.65	265
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	4.15	1.37	17.14	108	0.18	0.00	0.00	55.20	61.2	9.20	1.41	ПР
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40												
Итого:														389
9-й день Четверг	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.79	1.95	3.88	36.24	0.013	10.26	0.00	14.98	16.98	9.05	0.28	67
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	17.06	18.78	0.36	238.55	0.06	3.13	80.00	44.06	166.66	20.8	3.60	288.331
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	3.10	9.16	17.99	172.86	0.14	17.8	50.00	41.66	87.03	17.4	1.03	128
	КЕФИР МДЖ 2.5%	180	4.15	1.37	17.14	108	0.18	0.00	0.00	55.20	61.2	9.20	1.41	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17	ПР
Итого:														349
10-й день Пятница	М/СЛ.	210	0.66	0.10	2.28	13.20	0.01	10.50	0.00	8.40	15.60	10.86	0.54	70.71
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	11.52	16.39	9.61	234.18	0.04	0.00	1.96	9	123.5	22.3	1.96	268
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4.73	5.17	21.20	150.35	0.12	0.00	0.00	8.73	112.50	74.43	2.50	303
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.15	1.37	17.14	108.0	0.180	0.0	0.00	55.2	61.2	9.2	1.41	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.98	0.36	10.02	52	0.05	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17	ПР
Итого:														378
10-й день Пятница	ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	20	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41	378
	ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	20	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41	378
	ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	20	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41	378
	ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	20	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41	378
	ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	20	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41	378
Итого:														338
Итого:														10.19
Итого:														176.07
Итого:														17.61

Для составления меню использовался сборник рецептов 2011 г
Авторы: Могильный М.П., Тугельян В.А.