



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях

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	5,90	22,41	158,14	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,06	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				530	14,8	27,04	71,43	593,33	
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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,80	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				780	31,87	29,42	89,13	791,24	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	55	5,71	10,71	1,49	125,18	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	5,34	4,87	8,83	95,47	389
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				335	12,77	15,9	26,62	310,05	
1	1	Итого за день:		1605	59,38	99,95	169,2	1589,94	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,13	8,12	7,35	164,46	229
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	182
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				600	28,82	18,89	79,19	399,2	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,98	2,32	15,40	90,58	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ/ ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	60	0,99	1,8	4,87	46,17	53
		Обед	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,93	10,21	11,18	203,39	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,45	203
		Обед	Компот из сухофруктов 54-18гн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		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
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				890	23,224,01	22,08	113,37	1152,88	
1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,48	12,95	17,51	251,18	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	65,69	145
				330	17,08	14,16	27,03	306,83	
1	2	Итого за день:		1640	66,93	100,64	219,38	1752,1	
1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	70	2,1	0,14	4,41	27,16	пром
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	14,53	11,68	4,03	179,87	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,36	6,39	34,12	215,51	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	пром
				330	23,97	18,79	79,77	389,36	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102

		Обед	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	11.82	14.20	8.00	205.01	306
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.64	4.35	15.17	116.64	321
		Обед	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16	0.16	27.03	111.13	354
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4.58	0.37	30.11	133.60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	6.48	35.40	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0.4	0.40	9.80	47.00	пром
				840	26.51	23.98	113.99	174.74	
1	3	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	15
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.08	12.38	0.12	112.20	14
		Полдник	БАТОН	20	1.54	0.60	10.02	51.80	пром
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4лн-20	200	1.6	1.21	9.52	55.69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0.4	0.40	9.80	47.00	пром
				330	7.1	19.02	29.40	241.29	
1	3	Итого за день		1740	26.51	61.73	241.29	1084.39	
1	4	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18.02	12.64	17.33	256.46	203
		Завтрак	Молоко стуч.	15	1.08	1.28	8.33	49.20	пром
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4лн-20	200	1.6	1.21	9.52	55.69	145
		Завтрак	БАТОН	40	3.08	1.20	20.04	103.60	пром
		Завтрак	ЙОГУРТ	150	4.2	3.75	6.77	84.77	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0.9	0.20	8.10	43.00	пром
				605	28.00	20.20	70.09	364.74	
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	пром
		Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	14.11	8.96	4.81	217.72	246
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.19	9.66	36.97	267.18	171.1
		Обед	Чай с лимоном и сахаром 54-3лн-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	6.48	35.40	пром
				160	29.5	26.95	90.31	798.03	
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	5.8	5.00	21.60	154.00	435
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0.4	0.40	9.80	47.00	пром
				340	11.61	10.58	43.93	240.39	
1	4	Итого за день		1740	26.51	26.95	241.29	1084.39	
1	5	Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ/ ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1.51/0.8	5.09/0.1	9.27/1.7	89.8/13	45
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	24.66	11.28	19.46	376.62	274
		Завтрак	Компот из сухофруктов 54-1лн-20	200	0	0.00	6.78	27.09	184
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	65.30	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	6.48	35.40	пром
				330	28.78/29.07	16.78/15.72	59.04/51.47	603.21/526.41	
1	5	Обед	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.17	4.53	10.85	92.75	113
		Обед	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	14.64	13.27	9.50	217.23	61
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	9.19	5.26	21.42	146.30	312

		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	342
		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
				860	26,84	24,18	110,91	772,32	
1	5	Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	12,11	5,75	19,33	207,99	234
		Полдник	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
				300	13,42	11,19	33,0	299,88	
1	5	итого за день		1110	12,067	10,671	167,97	1073,21	
2	1	Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	6,39	26,07	183,61	169
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	пром
		Завтрак	Маффин (кекс)**	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				343	17,32	27,34	69,73	396,72	
2	1	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,48	0,06	1,02	7,60	пром
		Обед	ПЛОВ	240	27,72	20,58	42,00	484,74	265
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1яг-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	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	Маффин (кекс)**	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ
				780	38,77	28,3	96,36	788,77	
2	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,3	12,18	2,63	181,26	215
		Полдник	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	108,00	435
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				320	17,42	17,33	19,31	207,66	
2	1	итого за день		1033	73,71	72,91	185,5	1002,19	
2	2	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	1,18	87,68	47
		Завтрак	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	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	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				640	32,84	19,67	70,33	384,27	
2	2	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	220	1,78	4,18	13,13	97,73	96
		Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,66	0,12	2,29	14,47	пром
		Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	23,18	19,01	24,28	361,66	259
		Обед	НАСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,06	32,63	134,54	359

		Обед	Хлеб пшеничный	35	2.67	0.22	17.56	80.85	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	57.60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0.4	0.40	9.80	47.00	пром
				885	30.98	24.25	112.61	794.05	
2	2	Полдник	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.29	209
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.08	12.38	0.12	112.20	13
		Полдник	БАТОН	20	1.54	0.60	10.02	51.80	пром
		Полдник	КЕФИР	200	5.0	5.00	8.00	106.00	435
				275	11.58	22.47	18.41	331.29	
2	2	Итого за день:		1780	78.2	66.38	201.55	1709.81	
2	3	Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	70	0.56	0.07	1.75	9.77	пром
		Завтрак	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	14.03	9.07	6.58	226.49	264
		Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.46	5.22	38.26	242.42	323
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0.25	0.01	7.39	31.81	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.12	10.64	46.20	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	57.60	пром
				360	26.82	13.75	76.74	616.20	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.22	2.30	18.13	94.38	103
		Обед	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13.13	7.03	6.37	142.53	229
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.92	38.81	223.41	304
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	89.24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3.02	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/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0.4	0.40	9.80	47.00	пром
				660	26.23	16.41	128.51	708.68	
2	3	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15.48	12.95	17.51	251.16	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1.6	1.21	9.52	55.69	145
				330	17.08	14.16	27.03	306.85	
	3	Итого за день:		1730	70.13	48.32	232.28	1696.8	
2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОМ)	100	15.38	10.22	23.81	251.59	234
		Завтрак	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	50	1.83	2.75	3.95	66.81	115
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4.83	3.88	13.32	109.20	162
		Завтрак	БАТОН	40	3.08	1.20	20.04	103.60	пром
		Завтрак	ЙОГУРТ	150	4.3	3.75	6.77	84.77	пром
				340	29.32	21.8	67.9	615.97	
2	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ	200	4.59	4.32	15.10	117.74	102
		Обед	Курица копченая/разная	60	1.8	0.12	3.78	23.28	пром
		Обед	АЗУ	240	20.07	15.71	21.83	389.03	260
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛОДОВ	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

				170	31,86	20,82	100,53	791,15	
2	4	Полдник	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	80	2,37	6,78	14,19	127,59	158
		Полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	48,20	пром
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				400	5,27	7,49	53,62	310,03	
2	4	Итого за день:		1710	98,25	30,11	222,13	1717,15	
2	5	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	8,16	95,20	
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,28	19,76	1,95	226,91	210
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				330	17,34	27,9	66,03	389,15	
2	5	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,56	4,09	11,17	86,08	64
		Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,56	47
		Обед	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,28	25,69	174,75	312
		Обед	Чай с сахаром 54-2г-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,26	12,72	57,60	пром
				820	24,62	27,03	97,96	801,26	
2	5	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,36	0,12	112,20	14
		Полдник	БАТОН	20	1,5	0,58	10,28	52,40	пром
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4г-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				345	5,9	17,32	29,72	303,89	
2	5	Итого за день:		1715	68,06	72,43	185,14	1662,58	
		Среднее значение за период:		1725	68,06	60,02/59,28	207,41/206,55	1692,53/1662,58	

ПРИМЕЧАНИЕ:

* ПОДВОЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ С ОТСУТСТВИЕМ ПИЩЕБЛОКОВ

** КЕКС (МАФФИН) – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см - на обед

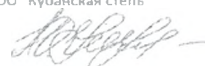
МЕНЮ РАЗРАБОТАННО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:

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. Могилюго и В.А. Тутельяна.-М. Делта принт, 2012. -584с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный  Козырева Ю. В.