

«СОГЛАСОВАНО»



С.М.Шевякова
2024г

«УТВЕРЖДАЮ»



Индивидуальный предприниматель
Безружкова Ольга Владимировна
О.В.Безружкова
2024г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:		510,000	10,480	16,680	66,910	475,010		
4 день	Завтрак							
	Овоши натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:		530	18,6	23,880	36,32	471,200		
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	

6 день	Завтрак		г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
		Каша "Дружба"	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Кофейный напиток с молоком	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Батон нарезной	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
		Сыр	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
		Пруша	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
		Итого завтрак:							
		Завтрак	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
		Запеканка творожная со ступенным молоком	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	7 день		Чай с сахаром	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
		Батон нарезной	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
		Яблоко	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
		Итого завтрак:							
		Завтрак	г	60	1,7	2,1	21	40	157
		Кукуруза консервированная	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
		Омлет натуральный	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
8 день		Какао с молоком	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Батон нарезной	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
		Мандарин	г	530	20,300	25,780	55,780	470,400	
		Итого завтрак:							
		Завтрак	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
		Птица отварная	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
		Макаронны отварные	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
9 день		Кофейный напиток с молоком	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Батон нарезной	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
		Апельсин	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
		Итого завтрак:							
		Завтрак	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
		Каша рисовая вязкая	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Чай с лимоном	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
10 день		Масло сливочное	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Батон нарезной	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
		Банан	г	520	9,630	14,470	80,230	496,210	
		Итого завтрак:							

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 день	Обед	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148		
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129		
		Мясо тушеное	г	100	16,000	15,000	5,000	219,000	321		
		Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385		
		Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494		
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		Итого обед:	г	760	30,760	27,610	86,310	718,400			
		2 день	Обед	Салат из свежкл отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
				Суп гороховый	г	200	6,560	6,640	12,160	134,960	127
				Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
				Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
				Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
				Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
Итого обед:	г			760	39,59	28,78	91,94	782,660			
3 день	Обед			Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
				Суп картофельный с крутой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
				Шницель из курицы	г	90	18	16,2	10,000	256	372
				Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
				Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	486
				Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		Итого обед:	г	750	33,29	30,390	82,430	737,800			

4 день	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	
	Обед							
	Салат из моркови	г	60	0,720	3,600	6,720	62,400	21
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
Тертель с рисом "Ежики"	г	90	9,450	7,310	10,910	147,380	350	
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	750	24,630	26,150	76,110	675,480		
Обед								
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18	
Рассолыльник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	129	
Пудинг из отварной свинины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327	
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202	
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	760	39,330	40,720	83,180	832,700		
Обед								
Салат из свежеты с соевым маслом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31	
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121	
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372	
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200		
Обед								
Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148	
Свекольник на м/б	г	200	6,23	8	11	120	98	
Жаркое по-домашнему	г	240	22,56	17,16	30,960	368,4	328	
8 день								

9 день	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржанно-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	33,530	26,220	74,420	649,500	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп фасолевый	г	200	3,920	4,280	16,120	118,640	130
	Котлета "Школьная"	г	90	13,770	9,900	11,970	191,700	347
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржанно-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	26,340	24,150	112,560	776,740		
Обед								
10 день	Овоши натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на кв/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486
	Хлеб ржанно-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		790	34,480	20,200	55,640	652,660	