

**Примерное 10 дневное меню для  
общеобразовательных организаций с 7 до 11 лет  
Обеды 2 смена**

| Прием пищи                          | Наименование блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |            |              | №<br>рецептуры | Цена         |              |
|-------------------------------------|---|----------------|----------------------|-----------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
|                                     |   |                | Б                    | Ж         | У          | калорийно    |                |              |              |
| <b>Неделя 1<br/>День1<br/>Обед</b>  | Салат из белокочанной<br>капусты                                  | 60             | 1.38                 | 6.6       | 2.34       | 74.4         | 5              |              |              |
|                                     | Суп гороховый   | 200            | 6                    | 4         | 24         | 155          | 139.0          | 7.25         |              |
|                                     | Каша гречневая<br>рассыпчатая.                                    | 150            | 6                    | 4         | 30         | 244          | 246            | 8.9          |              |
|                                     | курица в томатном<br>соусе  | 90             | 9.6                  | 9.56      | 2.9        | 136          | 405.00         | 48.92        |              |
|                                     | Хлеб пшеничный<br>(нарезной).                                     | 30             | 2                    | 0.2       | 17         | 70.5         | 108            | 1.35         |              |
|                                     | Хлеб ржаной<br>(нарезной).  | 30             | 1.3                  | 0.35      | 9.8        | 52           | 109            | 1.32         |              |
|                                     | Сок (нектар) в<br>ассортименте .ГОСТ                              | 200            | 0.9                  | 0         | 18.18      | 76.8         | 19.00          | 7.33         |              |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>760</b>     | <b>27</b>            | <b>25</b> | <b>104</b> | <b>808.7</b> |                | <b>75.07</b> |              |
| <b>Неделя 1<br/>День2<br/>Обед</b>  | Овощи натуральные<br>(огурец)                                     | 100            | 0.8                  | 0.1       | 2.5        | 14           | 137            | 10           |              |
|                                     | Свекольник со<br>сметаной ..                                      | 200            | 1.9                  | 5.5       | 12         | 105          | 43.00          | 11.7         |              |
|                                     | Макаронные изделия<br>отварные                                    | 150            | 5                    | 4         | 37         | 148          | 332.03         | 7.06         |              |
|                                     | шницель из говядины   | 90             | 8                    | 7         | 9          | 126          | 445.01         | 27.7         |              |
|                                     | Хлеб пшеничный<br>(нарезной)                                      | 30             | 2                    | 0.2       | 17         | 70.5         | 108            | 1.35         |              |
|                                     | Хлеб ржаной   | 30             | 1.3                  | 0.35      | 9.8        | 52           | 109            | 1.32         |              |
|                                     | Чай с сахаром.  | 200            | 0.1                  | 0         | 12.5       | 60           | 493            | 1.41         |              |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>800</b>     | <b>19</b>            | <b>17</b> | <b>100</b> | <b>575.5</b> |                | <b>60.54</b> |              |
| <b>Неделя 1<br/>День3<br/>Обед</b>  | Салат из моркови и<br>яблок                                       | 60             | 0.59                 | 4.04      | 4.3        | 57.3         | 1              | 4.3          |              |
|                                     | Суп-с макаронными<br>изделими                                     | 250            | 2.69                 | 2.84      | 17.14      | 104.75       | 56.00          | 4.44         |              |
|                                     | Картофельное пюре,<br>Минтай тушеный в<br>томате с овощами.       | 150            | 3.5                  | 6.6       | 16.35      | 138          | 429.00         | 16.33        |              |
|                                     | Хлеб пшеничный<br>(нарезной)                                      | 30             | 2                    | 0.2       | 17         | 70.5         | 108            | 1.35         |              |
|                                     | Хлеб ржаной<br>(нарезной).  | 30             | 1.3                  | 0.35      | 9.8        | 52           | 109            | 1.32         |              |
|                                     | Компот из<br>сухофруктов.   | 200            | 2.4                  | 0.1       | 41.4       | 171          | 685            | 4.3          |              |
|                                     | <b>Итого за день</b>  |                | <b>810</b>           | <b>20</b> | <b>18</b>  | <b>141</b>   | <b>674.55</b>  |              | <b>55.99</b> |
| <b>Неделя 1<br/>День 4<br/>Обед</b> | Винегрет овощной,<br>Рассольник<br>"Ленинградский" со<br>сметаной | 60             | 1.3                  | 5.9       | 4.6        | 76           | 71.05          | 3.93         |              |
|                                     | плов из мяса кур  | 200            | 13.385               | 21.109    | 36.1       | 360.897      | 725.03         | 49.51        |              |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 30             | 2                    | 0.2       | 17         | 70.5         | 108            | 1.35         |              |
|                                     | Хлеб ржаной   | 30             | 1.3                  | 0.35      | 9.8        | 52           | 109            | 1.32         |              |
|                                     | Компот из свежих<br>плодов или ягод                               | 200            | 0.5                  | 0.2       | 23.1       | 96           | 507            | 10.65        |              |
|                                     | <b>Итого за день</b>  |                | <b>720</b>           | <b>21</b> | <b>34</b>  | <b>109</b>   | <b>794.397</b> |              | <b>74.71</b> |

|                           |   |            |            |           |            |               |               |       |
|---------------------------|---|------------|------------|-----------|------------|---------------|---------------|-------|
| Неделя 2<br>День5<br>Обед | Салат из<br>белокочанной капусты                    | 60         | 1.38       | 6.6       | 2.34       | 74.4          | 5.00          | 3.9   |
|                           | Суп Харчо со  | 200        | 3.93       | 4.9       | 16.84      | 120.88        | 17            | 11.15 |
|                           | Пюре из гороха                                      | 150        | 14.61      | 1.44      | 29         | 174.6         | 418.00        | 5.5   |
|                           | Гуляш из отварного                                  | 90         | 10.31      | 8.15      | 2.62       | 125           | 59.0          | 26.41 |
|                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>(нарезной).        | 30         | 2          | 0.2       | 17         | 70.5          | 718.05        | 1.35  |
|                           | Чай с сахаром и<br>лимоном                          | 30         | 1.3        | 0.35      | 9.8        | 52            | 717           | 1.32  |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>760</b> | <b>34</b>  | <b>22</b> | <b>93</b>  | <b>678.38</b> |               | 52.4  |
| Неделя 2<br>День6<br>Обед | Овощи натуральные<br>(помидор)                      | 100        | 0.8        | 0.1       | 2.5        | 14            | 137           | 13    |
|                           | Броц с фасолью                                      | 250        | 4          | 1.8       | 9.3        | 96.8          | 74.00         | 10.01 |
|                           | Каша пшеничная<br>рассыпчатая (120)                 | 150        | 5          | 5         | 31         | 235           | 313           | 6.86  |
|                           | Тефтели из говядины                                 | 90         | 8.38       | 11.3      | 7.78       | 172.3         | 462.04        | 27.7  |
|                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>(нарезной).        | 30         | 2          | 0.2       | 17         | 70.5          | 108           | 1.35  |
|                           | Чай с сахаром.                                      | 30         | 1.3        | 0.35      | 9.8        | 52            | 109           | 1.32  |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>850</b> | <b>22</b>  | <b>19</b> | <b>90</b>  | <b>700.6</b>  |               | 61.65 |
| Неделя 2<br>День7<br>Обед | Салат из моркови и<br>яблок                         | 60         | 0.59       | 4.04      | 4.3        | 57.3          | 1             | 4.3   |
|                           | Суп крестьянский                                    | 200        | 2.4        | 1.6       | 13.2       | 92.1          | 133           | 8.06  |
|                           | Каша гречневая<br>рассыпчатая.                      | 150        | 6          | 4         | 30         | 244           | 75            | 8.9   |
|                           | курица в томатном<br>соусе                          | 90         | 9.6        | 9.56      | 2.9        | 136           | 405.00        | 48.92 |
|                           | Хлеб пшеничный<br>(нарезной).                       | 30         | 2          | 0.2       | 17         | 70.5          | 108           | 1.35  |
|                           | Хлеб ржаной<br>Сок (нектар) в<br>ассортименте .ГОСТ | 30         | 1.3        | 0.35      | 9.8        | 52            | 109           | 1.32  |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>760</b> | <b>23</b>  | <b>20</b> | <b>95</b>  | <b>728.7</b>  |               | 80.18 |
| Неделя 2<br>День8<br>Обед | Салат витаминный                                    | 60         | 0.5        | 3.2       | 3.5        | 45.4          | 6.00          | 4.5   |
|                           | Суп картофельный с                                  | 200        | 2.1        | 2.1       | 15.5       | 90            | 46            | 8.16  |
|                           | Рис отварной  | 150        | 4.6        | 5.9       | 42.7       | 246           | 224.00        | 7.7   |
|                           | котлета рыбная                                      | 100        | 14.9       | 11.4      | 12.9       | 215           | 161           | 28.67 |
|                           | Хлеб пшеничный<br>(нарезной)                        | 30         | 2          | 0.2       | 17         | 70.5          | 108           | 1.35  |
|                           | Хлеб ржаной<br>компот из<br>сухофруктов.            | 30         | 1.3        | 0.35      | 9.8        | 52            | 109           | 1.32  |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>770</b> | <b>28</b>  | <b>23</b> | <b>143</b> | <b>889.9</b>  |               | 51.7  |
| Неделя 2<br>День9<br>Обед | Овощи натуральные                                   | 100        | 0.8        | 0.1       | 2.5        | 14            | 137.00        | 7.74  |
|                           | Суп-с макаронными<br>изделиями                      | 250        | 2.69       | 2.84      | 17.14      | 104.75        | 56.00         | 4.44  |
|                           | жаркое по домашнему                                 | 250        | 17.1       | 27.4      | 18.3       | 299           | 181.00        | 24.41 |
|                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>(нарезной).        | 30         | 2          | 0.2       | 17         | 70.5          | 108           | 1.35  |
|                           | Чай с сахаром и<br>лимоном                          | 30         | 1.3        | 0.35      | 9.8        | 52            | 109           | 1.32  |
|                           | <b>Итого за день</b>                                |            | <b>860</b> | <b>24</b> | <b>31</b>  | <b>80</b>     | <b>601.25</b> |       |
|                           | Винегрет овощной,                                   | 60         | 1.3        | 5.9       | 4.6        | 76            | 71.05         | 3.93  |
|                           | Суп Харчо со  | 200        | 3.93       | 4.9       | 16.84      | 120.88        | 17            | 11.15 |
|                           | Плов из говядины по<br>узбекски                     | 180        | 14.4       | 17.66     | 45.4       | 418           | 444.00        | 49.83 |
|                           | Хлеб пшеничный<br>(нарезной).                       | 30         | 2          | 0.2       | 17         | 70.5          | 108           | 1.35  |

|                                   |                            |            |           |           |            |               |     |       |
|-----------------------------------|----------------------------|------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----|-------|
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 10</b> | Хлеб ржаной<br>(нарезной). | 30         | 1.3       | 0.35      | 9.8        | 52            | 109 | 1.32  |
|                                   | Чай с сахаром.             | 200        | 0.1       | 0         | 12.5       | 60            | 493 | 1.41  |
| <b>Обед</b>                       |                            |            |           |           |            |               |     | 68.99 |
| <b>Итого за обед</b>              |                            | <b>700</b> | <b>23</b> | <b>29</b> | <b>106</b> | <b>797.38</b> |     |       |

|                                   |  |      |            |            |             |          |  |        |
|-----------------------------------|--|------|------------|------------|-------------|----------|--|--------|
| <b>Среднее значение за период</b> |  |      | <b>241</b> | <b>237</b> | <b>1060</b> | 7249.357 |  | 623.26 |
|                                   |  | 7790 |            |            |             |          |  |        |
|                                   |  | 779  | 24.0925    | 23.7209    | 106.02      | 724.9357 |  | 62.326 |
|                                   |  |      |            |            |             |          |  |        |
|                                   |  |      |            |            |             |          |  |        |

