



Утверждаю.
Приказ-№ 39 от 30.08 2023 г.
Директор: *Т.Ю.Соболева* Т.Ю.Соболева

Примерное
десятидневное меню для обучающихся
на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория 7 – 10 лет

День 1

Возрастная категория :7-10 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:													
175	Каша пшенично-рисовая молочная с маслом	150/10	22,21	Пшено Рис Молоко Сахар. песок Масло сливочное	15 15 100 10 10	6,48	9,35	38,05	253,06	69,22	0,98	0.0102	0.105	1.425
3	Бутерброд с сыром	54/24	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,83	6,17	26,35	204,6	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
958	Кофейный напиток с молоком	200	6.95	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	2 50 20	2,5	3,6	28,7	152	60	0.03	0.02	0.08	0.65
536	Сосиска отварная	75	30,90	Сосиска молочная	81	35,64	174,24	1,3	211,41	28,35	1,46	0,153	0,122	-
	итого	500	76,43			54,45	193,36	94,40	821,07	315,18	3,2	0,3516	0,443	15,1

День 2

Возрастная категория :7-10 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
223	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	48,34	Творог мука Сахар Яйцо Масло раст. Молоко сгущенное	101 13 10 0,3 3 30	9,8 8	12, 17	20, 66	234	53	0,9 7	0,0 4	0,2 51	0,7 7
	Бутерброд с сыром	54\24	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,8 3	6,1 7	26, 35	204,6	157 .61	0.7 3	0.1 68	0.1 36	0.2
377	Чай сладкий	200	2,24	Чай Сахар.	1 15	40	10, 2	13, 8	151,8	9,9	1,6 4	0,1 4	2	20
	йогурт	125	29,40	йогурт	125	2,9	2	13, 5	83,5	138	0,0 6	0,0 84	0,1 05	0,5
	ИТОГО	500	96,35			62, 61	30, 54	74, 31	673,9	358, 51	3,6 73	0,4 32	2,9 02	21, 47

День 3

Возрастная категория : 7-10 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК :													
246	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	22,51	Пшено Масло сл. Молоко Сахар соль	50 10 100 10 1	5,8	9,2	31,8	240	13,18	0,666	0,075	0,015	-
3	Хлеб пшеничный	54	4,48	хлеб пшеничный	54	4,374	0,54	26,352	130,68	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
959	Какао с молоком	200	10,91	какао молоко сахар. песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
98	колбаса отварная	48	21,38	колбаса вареная	48,3	5,79	9,66	1,22	110,12	-	-	-	-	-
	ИТОГО	506	59,28			28,62	37,41	92,52	769,78	409,57	3,94	0,5044	0,66	101,45

День 4

Возрастная категория : 7-10 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
336	Капуста тушеная с мясом	150/5	25,71	Капуста Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное	135 6 8 10 10 4 5	3,75	6,9	16,05	141	18,73	0,89	0,053	0,08	2,18
	Котлета «Сочная»	100	23,61	Котлета «Сочная» Масло раст.	100 5	8	19	14,5	260	38,61	1,994	0,243	0,228	1,48
	Хлеб пшеничный	54	4,48	хлеб пшеничный	54	4,374	0,54	26,352	130,68	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,95	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	25020	2,5	3,6	28,7	152	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	ИТОГО	504	60,75			21,13	17,13	138,95	502,41	124,36	2,2	0,189	0,37	4,73

День 5

Возрастная категория : 7-10 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
413	Макаронны отварные с маслом	150/3	13,22	макаронны масло сливочное	50 3	5,4 1	2,9 4	38, 39	191,76	20,0 8	0, 76	0,0 78	0,0 3	-
536	Сосиска молочная отварная	75	30,90	сосиски	76	33, 44	163 ,48	1,2 2	198,36	26,6	1, 37	0,1, 44	0,1 44	-
	Бутерброд с сыром	54/ 24	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,8 3	6,1 7	26, 35	204,6	157. 61	0. 73	0.1 684	0.1 36	0.2
943	Чай сладкий	200	2,24	Чай Сахар.	1 15	40	10, 2	13, 8	151,8	9,9	1, 64	0,1 4	2	20
	ИТОГО	500	62,73			42, 55	168 ,52	83, 78	604,24	136, 55	3, 67	0,4 06	0,2 8	92, 46

День 6

Возрастная категория :7-10 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	20,71	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	3,8 9	8,3 8	23, 8	189,29	103, 58	0,3 6	0,0 43	0,1 07	0,6 7
3	хлеб пшеничный	54	4,48	хлеб пшеничный	54	4,3 74	0,5 4	26, 352	130,68	157, 61	0,7 3	0,1 684	0,1 36	0,3
	Яйцо отварное	1шт	11,10	яйцо	50	6,4	5,8	0,4	79,4	27, 78	1,2 63	0,0 36	0,2 22	-
959	Какао с молоком	200	10,91	какао молоко сахар.песок	2 100 20	4,9	5,0	32, 5	190	172, 2	1,0	0,0 6	0,2	1,6
	ИТОГО	500	47,20			23, 89	26, 98	89, 95	703,88	473, 49	5,0 43	0,3 304	0,6 8	10, 17

Возрастная категория : 7-10 лет

День 7

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
378	Гречка отварная с маслом	150/10	16,82	Гречка Масло сливочное	50 10	5,3 1	6,8	31, 82	215,3	33,6 4	0, 91	0,4 5	0,2 5	-
	Котлета «Орловская»	100	33,20	Котлета «Орловская» Масло раст	100 5	6	30	8	350	27,6	1, 5	0,2	0,1	0,4
3	Бутерброд с сыром	54/24	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,8 3	6,1 7	26, 35	204,6	157. 61	0. 73	0.1 684	0.1 36	0.2
377	Чай сладкий	200	2,24	Чай Сахар.	1 15	40	10, 2	13, 8	151,8	9,9	1, 64	0,1 4	2	20
	ИТОГО	504	68,63			32, 71	19, 19	72, 12	577,4	230, 73	2, 62	0, 674 4	0,4 48	3,5 14

День 8

Возрастная категория : 7-10 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
384	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	22,46	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	44,4 100 10 10	5,6	10,4	26,4	230	78,2	5,6	0,7	0,017	-
3	Бутерброд с сыром	54/21	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,83	6,17	26,35	204,6	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с молоком	200	6,95	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	250 20	2,5	3,6	28,7	152	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	Шоколад «Милки Вей»	25	27,50	Шоколад «Милки Вей»	25	3,3	16,3	72,3	450	115	0,49	0,046	0,103	0,7
	ИТОГО	500	73,28			16	16,74	92,26	616,41	319,44	9,46	0,9154	0,273	7,56

День 9

Возрастная категория : 7-10 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
645	Плов с колбасой	230	74,25	колбаса масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное	98 8 3 13 13 50 5	15,9	24,9	47,8	487,7	136,9	12,25	0,09	1,1	5,356
3	Бутерброд с сыром	54/24	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,83	6,17	26,35	204,6	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
959	какао с молоком	200	10,91	какао молоко сахар. песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	ИТОГО	505	101,53			28,35	36,55	107,78	894,8	472,87	14,82	0,3195	1,444	11,006

День 10

Возрастная категория :7-10 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С
	ЗАВТРАК													
478	Картофель тушеный	230 /10	39,01	тушенка картофель лук морковь масло растит	32 230 13 13 8 5	24,1	11,74	27,49	259,87	60,24	2	2,4	0,23	0,99
	Бутерброд с сыром	54/24	16,37	Хлеб пшеничный сыр	54 24	9,83	6,17	26,35	204,6	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
377	Чай сладкий	200	2,24	Чай Сахар.	1 15	40	10,2	13,8	151,8	9,9	1,64	0,14	2	20
	ИТОГО	504	57,62			8,14	13,57	60,41	489,77	107,79	4,3	2,548	0,336	10,25
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		703,80			320,53	557,63	800,97	6491,56	2742,51	52,08	6,4276	5,292	247,885

При составлении меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.