

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №16

 О. В. Кноп

10-дневное примерное меню для детей 7-11 лет

МАОУ СОШ № 16

на 2024 - 2025 учебный год

Сезон: осенний

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	33,66
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,83
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'		500	24,76	21,51	81,80	596,61	49,40
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		505	32,55	21,77	85,75	660,48	71,58
3 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	40,25
Итого за 'Завтрак'		630	10,88	6,49	118,73	547,52	59,03
4 день							
Завтрак							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	22,12	3,61	9,29	179,39	36,80
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	8,66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	29,03	8,14	69,52	502,75	55,03
5 день							
Завтрак							
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,00	8,09	76,45	519,54	48,89
6 день							
Завтрак							
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	25,28	18,63	67,76	528,18	78,51
7 день							
Завтрак							

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53	7,55
54-9м-20	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		560	27,44	23,94	73,29	600,39	125,39

8 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60
Итого за 'Завтрак'		520	31,34	26,76	114,83	807,07	72,19

9 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		840	24,10	19,59	53,94	641,43	56,41

10 день

Завтрак

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	5,63	5,74	121,53	30,73
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Завтрак'		730	23,25	13,36	87,28	544,53	109,03

Итого за период

5905 246 168 829 5948 725

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	49,49
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Обед'		925	32,72	25,98	119,07	861,79	131,93
2 день							
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	9,99
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
54-9м-20	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96	86,62
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		790	31,91	22,68	105,64	730,30	113,76
3 день							
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	39,11	26,24	88,34	899,92	111,02
4 день							
Обед							
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	25,42
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	63,25
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	6,80
Итого за 'Обед'		1085	45,02	17,65	111,84	913,60	105,19
5 день							
Обед							
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	6,20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	11,37

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.

14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	12,35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Обед'		1020	18,77	21,54	128,29	755,15	111,24

6 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	34,58	30,70	130,67	1073,80	88,81

7 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		960	43,19	32,99	111,16	989,96	96,01

8 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	53,22
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	26,63	23,94	106,31	722,49	86,24

9 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		840	34,53	16,32	122,31	750,86	76,88

10 день

Обед

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
 Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,52	15,48	5,94	220,46	59,63
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	25,99	28,80	88,27	683,85	97,20
Итого за период		9540	332	247	1112	8382	1018

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

53,82	0	0

65,12	0	0

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	33,66
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,83
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'		500	24,76	21,51	81,80	596,61	49,40
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	49,49
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Обед'		925	32,72	25,98	119,07	861,79	103,75
Итого за день		1425	57,48	47,49	200,87	1458,40	153,15
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		505	32,55	21,77	85,75	660,48	71,58
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	9,99
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96	86,62
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		790	31,91	22,68	105,64	730,30	113,76
Итого за день		1295	64,46	44,45	191,39	1390,78	185,34
3 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	40,25
Итого за 'Завтрак'		630	10,88	6,49	118,73	547,52	59,03
Обед							
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	39,11	26,24	88,34	899,92	111,02
Итого за день		1780	49,99	32,73	207,07	1447,44	170,05

4 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	17,35	110,40	8,66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	23,08	8,14	69,52	424,55	55,03

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	25,42
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	63,25
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	6,80
Итого за 'Обед'		1085	45,02	17,65	111,84	913,60	105,19
Итого за день		1585	45,02	17,65	111,84	766,90	112,19

5 день

Завтрак

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		820	17,00	8,09	76,45	519,54	48,89

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	6,20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	11,37
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	12,35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Обед'		1020	18,77	21,54	128,29	755,15	111,24
Итого за день		1840	35,77	29,63	204,74	1274,69	160,13

6 день

Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	25,28	18,63	67,76	528,18	78,51

Обед

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	34,58	30,70	130,67	1073,80	88,81
Итого за день		1650	59,86	49,33	198,43	1601,98	167,32

7 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53	7,55
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		560	27,44	23,94	73,29	600,39	125,39

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		960	43,19	32,99	111,16	989,96	96,01
Итого за день		1520	70,63	56,93	184,45	1590,35	221,40

8 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60
Итого за 'Завтрак'		520	31,34	26,76	114,83	807,07	72,19

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	53,22
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	26,63	23,94	106,31	722,49	86,24
Итого за день		1330	58	51	221	1530	158

9 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		840	24,10	19,59	53,94	641,43	56,41

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50

Итого за 'Обед'

840 34,53 16,32 122,31 750,86 76,88

Итого за день

1680 58,63 35,91 176,25 1392,29 133,29

10 день

Завтрак

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	5,63	5,74	121,53	30,73
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35

Итого за 'Завтрак'

730 23,25 13,36 87,28 544,53 109,03

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,52	15,48	5,94	220,46	59,63
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50

Итого за 'Обед'

810 25,99 28,80 88,27 683,85 97,20

Итого за день

1540 49,24 42,16 175,55 1228,38 206,23

Итого за период

15645 549 407 1872 13681 1668

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	49,49
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Обед'		925	32,72	25,98	119,07	861,79	103,75
Полдник							
4/8	Плов из мяса говядины	150	11,10	12,38	27,53	264,94	41,80
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
Итого за 'Полдник'		350	11,18	12,40	37,37	302,74	42,92
Итого за день		1275	43,90	38,38	156,44	1164,53	146,67
2 день							
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	9,99
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
54-9м-202	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96	86,62
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		790	31,91	22,68	105,64	730,30	113,76
Полдник							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	21,87	154,20	7,90
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	40,25
Итого за 'Полдник'		580	8,24	6,71	96,41	465,39	49,27
Итого за день		1370	40,15	29,39	202,05	1195,69	163,03
3 день							
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	39,11	26,24	88,34	899,92	111,02
Полдник							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
Итого за 'Полдник'		350	4,10	4,89	43,12	226,03	15,78
Итого за день		1500	43,21	31,13	131,46	1125,95	126,80
4 день							
Обед							
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	25,42
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	63,25
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	6,80
Итого за 'Обед'		1085	45,02	17,65	111,84	913,60	105,19

Полдник

54-9м-202	Жаркое по-домашнему	150	14,06	11,89	17,08	230,22	64,96
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12

Итого за 'Полдник'

Итого за день

5 день

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	6,20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	11,37
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	12,35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70

Итого за 'Обед'

Полдник

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	22,10	137,51	7,43
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	40,00

Итого за 'Полдник'

Итого за день

6 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10

Итого за 'Обед'

Полдник

48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,53	12,93	12,84	215,48	59,35
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12

Итого за 'Полдник'

Итого за день

7 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.

пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		960	43,19	32,99	111,16	989,96	96,01

Полдник

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
Итого за 'Полдник'		350	3,98	4,99	39,30	211,44	16,06
Итого за день		1310	47,17	37,98	150,46	1201,40	112,07

8 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	53,22
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	26,63	23,94	106,31	722,49	86,24

Полдник

пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Полдник'		510	10,34	7,94	96,44	483,31	81,69
Итого за день		1320	36,97	31,88	202,75	1205,80	167,93

9 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		840	34,53	16,32	122,31	750,86	76,88

Полдник

54-9м-202	Жаркое по-домашнему	150	14,06	11,89	17,08	230,22	64,96
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
Итого за 'Полдник'		350	14,14	11,91	26,92	268,02	66,08
Итого за день		1190	48,67	28,23	149,23	1018,88	142,96

10 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,52	15,48	5,94	220,46	59,63
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	25,99	28,80	88,27	683,85	97,20

Полдник

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	5,24	24,09	157,64	10,38
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53
	Итого за 'Полдник'	350	3,88	5,27	33,93	196,30	12,91
	Итого за день	1160	29,87	34,07	122,20	880,15	110,11
	Итого за период	13580	423	333	1599	11396	1456