

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

И. Савицкий

«17» *декабрь* 2023 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

Е.В. Косицкая

«*декабрь*» 2023г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет
(завтрак, обед, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	14		
															8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	I ДЕНЬ															
	Завтрак															
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4			
288-94	Драчена	70	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1			
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	8,5	7,5	14,2	156,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2			

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	503	24,7	23,3	71,1	581	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	2,1	58	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	853	31,8	30,4	136,1	968,2	0,4	251,2	45,6	146,7	375,7	179,8	10,1
	Полдник												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	178,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	228,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1

762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17	30,2	54,9	556,7	0,2	7,4	0	97,9	237,2	50,8	2,4
	Итого:	1789	73,5	83,9	262,1	2105,9	0,9	263,5	45,8	507,8	938,6	276,4	14,7
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	210/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	80	8,4	9,6	44,2	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Завтрак итог:	500	19,5	19	106,6	546,3	0,1	6,8	0	326,3	322,2	48,2	1,2
	Обед												
15-ГТК	Салат "Дежавю"	60	3,7	7,2	2,8	86,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3

297-94	Запеканка из творога	45	10,2	5,8	19,3	132,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Кондитерские изделия	10	3,2	6,9	8,6	69,4	0,4	5	6,9	44,2	45,2	5,2	0,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	748	35,6	30,1	113,6	786,9	0,7	63,6	39,4	218,2	468,6	113,6	5,7
	Полдник												
46-ТТК	Салат "Забава"	100	2	15	9	176,8	-	4	-	14,8	32,4	13,2	0,4
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	29	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,8	33,3	73,3	593,6	0,2	35,3	52,4	52,9	137,4	44,1	4,7
	Итого:	1681	72,9	82,4	293,5	1926,8	1	105,7	91,8	597,4	928,2	205,9	11,6
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6

452-2012	Оладьи с творогом	100	16,2	9,4	26,3	257,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7		0,3		54,6	49,7	8,6	0,6
	Завтрак итог:	500	27,4	21,5	79,7	595,3	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	Обед												
14-ТТК	Салаг "Ромашка"	60	1,1	5,1	12,7	60,2		13		17,1	16,9	7,9	0,3
1-ТТК	Свекольник	200	6,8	5,2	19,9	143,7	0,1	7,3		27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1		10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1		6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4		27,4	115,5		0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	743	34,9	28,8	121,3	799	0,3	20,5	40,5	93,6	314,5	74,4	4,9
	Полдник												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	209,3		0,5		10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	243,9			5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	3,5	2,5	24,1	129,1		0,5		104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				6,7	24,6	9,7	0,6

	<i>Полдник итог:</i>	523	25,3	24,2	97,5	650,3	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	<i>Итого:</i>	1766	87,6	74,5	298,5	2044,6	0,6	41,6	46,3	561,2	1053,9	210,7	10,2
	IV ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	210/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Выпечка	80	11,7	20,1	46,1	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	<i>Завтрак итог:</i>	500	20	27,4	105,2	492,3	0,3	2,4	0,1	364,5	415,1	66,6	1,8
	<i>Обед</i>												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп картофельный с булгуром	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	90	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	<i>Обед итог:</i>	733	32,1	29	114,5	874,2	0,3	113,4	52,1	72,5	415,3	151,7	11,1
	<i>Полдник</i>												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	373,4	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Полдник итог:</i>	433	21,4	16,3	81	556,9	0,2	18,7	23,4	60,9	318,5	78,3	5,4
	<i>Итого:</i>	1666	73,5	72,7	300,7	1923,4	0,8	134,5	75,6	497,9	1148,9	296,6	18,3
	V ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
262-94	Каша молочная геркулесовая с масл., с сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	21,3	169,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	<i>Завтрак итог:</i>	510	16,8	18	69,4	461,3	0,4	3,1	56,8	247,5	303,9	68,5	3
	<i>Обед</i>												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4

50-ГТК	Салат "Подсолнух"	60	3,3	4,8	17	71,5	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
305-94	Рыба припущенная	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	750	27,2	29,8	104,3	719,4	0,3	17	45,6	274,6	366,3	95,7	5,4
	<i>Полдник</i>												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
3/2-ГТК	Котлета "Куричка рыба"	100	9,6	10,3	10,3	172,5	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,5	18,9	55,4	438,5	0	93,8	33,2	44,2	136,3	33,7	6,2
	Итого:	1693	61,5	66,7	229,1	1619,2	0,7	113,9	135,6	566,3	806,5	197,9	14,6
	VI ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
284-94	Омлет натуральный	70	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
66-ГТК	Напиток "Мокко"	200	8,5	7,5	14,2	156,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2

	Хлеб		33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:		503	24,7	23,3	71,1	581	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	<i>Обед</i>													
16-ТТК	Салат "Дуэт"	60	1	3,9	6,2	58,1	-	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
ТТК-15	Суп картофельный с булгуром	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53		21	0,7
ТТК-7	Котлета из филе птицы	90	14,5	18,4	34,2	281,8	0,2	-	9,8	14,9	136,2		14,1	1,1
469-94	Макаронные отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5		7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5		11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4		4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6		9,7	0,6
	Обед итог:	833	30,6	31,2	140,6	1018,7	0,4	241,2	49,8	89,1	301,2		78,7	7,7
	<i>Полдник</i>													
ТТК-13	Плов "Дружба"	200	20,2	16,1	45,8	413,8	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9		50,9	2,8
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24		18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6		9,7	0,6
	Полдник итог:	433	23,1	16,4	87,1	592,1	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5		78,6	4,2
	Итого:	1769	78,4	70,9	298,8	2191,8	0,8	252,4	139,1	424,5	939,4		203,1	14,1
	VII ДЕНЬ													
	<i>Завтрак</i>													
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	210/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6		24,7	0,4

261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	24,2	169,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Завтрак итог:	500	16,8	18,8	75,3	485,3	0,4	21,7	56,8	192,8	250,4	62,7	3,4
	<i>Обед</i>												
36-ТТК	Салат "Огонек"	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
11-ТТК	Мясо по-деревенски	90	13,6	18,6	42,4	271,3	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	733	23,1	31,3	118	718	0,3	23,6	37,6	151,3	277	99,2	5
	<i>Полдник</i>												
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	-	6,9	41,5	7,4	0,7
473-97	Шницели	100	13,2	14,9	20	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	25,1	21,8	96,7	646	0,2	0,7	24,3	216,2	343	50,7	3,1
	Итого:	1746	65	71,9	290	1849,3	0,9	46	118,7	560,3	870,4	212,6	11,5
	IX ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4

262-94	Каша молочная геркулесовая с масл., с сахаром	210/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Выпечка	80	11,7	20,1	47,3	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Завтрак итог:	500	23	30,9	105,7	529,9	0,4	2,5	0,1	425,7	533,6	96,6	3,1
	Обед												
28-ГТК	Салат "Солнечный"	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
139-94	Суп с картофельный макаронными изделиями	200	6,9	5,5	8,2	109,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	738	39	38,3	110,2	940,9	0,1	3,1	157,8	169,9	523,4	89,3	5,1
	Полдник												
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
473-97	Биточки	100	13,2	12,9	29	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
11-ГТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,4	17,6	87	520,9	0,2	40,2	76,2	154,5	280,9	55,7	5
	Итого:	1751	81,4	86,8	302,9	1991,7	0,7	45,8	234,1	750,1	1337,9	241,6	13,2
	Завтрак средний:	502,6	21,68	21,84	86,79	535,24	0,28	7,46	11,44	308,5	368,58	61,08	2,24
	Обед средний:	786	31,17	30,35	121,43	858,46	0,34	101,58	66,29	167,7	374,17	104,86	6,86

	Полдник средний:	468	19,58	20,6	78	564,3	0,14	47,69	30,52	95,2	244,53	56,01	4,55
	Средние показатели рациона	1756,6	72,4	73,0	284,1	1958,0	0,8	156,7	108,3	571,5	987,3	222,0	13,7

Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая