

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

Савишова А.А.

« » 2022 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

Коссеф Е.В. Косицкая

« » 2022 г.

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	Ca	P	Mg	Fe			
																		8	9	10
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
	<i>Обед</i>												
7-ТТК	Салаг "Мечта"	60	0,8	5	12,9	58,6	-	10	-	15,8	17,4	8,2	0,3
151-94	Суп-лапша	200	6,6	5,6	20,1	141,4	0,1	6,9	-	29,6	75,4	25,5	1
439-94	Окорочка отварные	90	17	14,6	15,5	217,3	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2
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
46-ТТК	Десерт творожный "Яблонька"	45	6	4,1	15,6	116,1	-	6,7	-	53,2	85,8	7,8	0,4
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:	778	35,9	33,3	124,1	835	0,3	32,9	41,1	173,7	443,4	99,7	5,5
	<i>Полдник</i>												
47-ТТК	Салаг "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

	<i>Полдник итог:</i>	433	17	30,2	54,9	556,7	0,2	7,4	0	97,9	237,2	50,8	2,4
	<i>Итого:</i>	1714	77,6	86,8	250,1	1972,7	0,8	45,2	41,3	534,8	1006,3	196,3	10,1
	II 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
	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
	<i>Завтрак итог:</i>	500	19,5	19	106,6	546,3	0,1	6,8	0	326,3	322,2	48,2	1,2
	<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
38-ГТК	Салат "Жар-птица"	60	3,5	6,9	2,6	85,9	-	2,3	-	12,5	49,1	10,5	0,4
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
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
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
	<i>Обед итог:</i>	728	30,6	24,3	98,6	777,4	0,2	26,1	31,3	338,3	458,4	111,6	4,9

482-94	Полдник	Капуста тушенная	180	4,1	3,6	18,8	115,8	0,1	38,3	-	95,3	69,3	34,1	1,3
55/2-ТТК		Биточки "Русалочка"	100	6,6	9,1	17,3	258,3	0,1	0,3	17,3	12,1	89,3	14,5	0,6
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:	513	13,5	13	71,4	524,7	0,2	69,5	69,7	131,1	193,3	62,9	4,8
		Итого:	1741	63,6	56,3	276,6	1848,4	0,5	102,4	101	795,7	973,9	222,7	10,9
		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												
62-97		Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	2,1	58	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2

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
	Полдник итог:	523	25,3	24,2	97,5	650,3	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	1856	80,9	83,2	337,5	2070,4	0,7	349	80,4	608,7	1169,1	313,8	19,4
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
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
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
	Завтрак итог:	510	15,9	16	76,7	471,2	0,3	3,2	56,8	239,2	249,5	50,6	2,2
	Обед												
37-97	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5,5	6,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3

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
444-94	Мясо птицы тушеное в соусе	90	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
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
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
	Обед итог:	778	24,5	31,1	105,7	699	0,2		86,4	91,2	181,9	333,5	85,8	6
	Полдник													
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1		-	6,9	9,8	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:	1801	65,5	68,9	279,1	1816,2	0,7		90,3	172,3	637,3	926	187,1	11,3
	VI 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
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

	<i>Завтрак итог:</i>	503	24,7	23,3	71,1	581	0,3	4,9	0,2	325,7	45,8	2,2
	<i>Обед</i>											
75-94	Икра свекольная	60	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	29,1	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	77,3	32	1,8
455-94	Котлета из филе птицы	90	14,5	18,4	34,2	281,8	0,2	-	9,8	136,2	14,1	1,1
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	833	29,2	29,9	143,5	935,6	0,5	239,7	85,9	325,5	89,7	8,8
	<i>Полдник</i>											
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	263,9	50,9	2,8
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	24,6	9,7	0,6
	<i>Полдник итог:</i>	433	22	16	89,2	590	0,1	6,3	89,1	312,5	78,6	4,2
	<i>Итого:</i>	1769	75,9	69,2	303,8	2106,6	0,9	250,9	175,2	963,7	214,1	15,2
	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	-	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	80	8,4	9,6	44	173	-	5,4	-	29,8	5,4	0,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	47,7	6	0,1

60-94	Винегрет овощной	60	0,6	5	3,6	61	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
390-94	Мясо тушеное	90	9,3	9,7	14,9	188,9	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
294-94	Сырники	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
67-ГТК	Компот "Янгарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	778	27,7	29,8	110,7	821,2	0,2	42,2	72,7	192,6	357,4	67,4	8
	<i>Полдник</i>												
215-94	Рагу из овощей	100	3,9	6	25,7	165,5	0,1	19,9	-	58,2	107,5	47,4	1,6
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
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
	Полдник итог:	513	19,6	21,2	73,2	515,2	0,2	20,1	17,4	165	304,6	76,6	4,2
	Итого:	1791	64,1	69,8	259,2	1821,7	0,8	84	146,9	550,4	912,4	206,7	15,6
	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
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:	510	26,5	18,7	84	581,2	0,2	1,6	0,1	387,8	475,1	64,2	1,8
	<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

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
50/2-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
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
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:	778	28,7	31,5	108,9	785,3	0,2	21,8	60	290,3	370,2	92,2	4,8
	<i>Полдник</i>												
41-ТТК	Салат "Арт"	100	0,8	5,2	3,8	66,8	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
338-д/с	Рыба в яйце	100	15,3	11,4	6,3	190,4	0,1	0,6	-	34,7	215,7	36,4	0,9
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	19,1	16,9	45,6	408,9	0,1	34,3	0	70,1	251	51,5	6,3
	Итого:	1721	74,3	67,1	238,5	1775,4	0,5	57,7	60,1	748,2	1096,3	207,9	12,9
	Х ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, 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
	Вьпечка	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	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
	<i>Обед</i>												
23-97	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1

23-ГТК	Салат "Минский	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
39/2-ГТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
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
	Обед итог:	753	32	32,9	126,6	835	0,5	38,2	98,5	187	315,4	82,9	7,3
	<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 "Курочка ряба"	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:	1686	72,5	82,7	287,7	1803,4	0,9	134,5	131,8	656,9	985,3	213,2	16,6
	Завтрак средний:	502,6	21,68	21,84	86,79	535,24	0,28	7,46	11,44	308,58	368,58	61,08	2,24
	Обед средний:	786	31,17	31,46	123,08	858	0,28	113,1	83,62	188,51	383,99	101,07	7,28
	Полдник средний:	476	19,06	19,14	74,52	556,63	0,14	49,1	26,37	104,07	252,49	59,98	4,48
	Средние показатели рациона	1764,6	71,9	72,4	284,4	1949,9	0,7	169,7	121,4	601,2	1005,1	222,1	14,0