



Согласовано
В. Г. Тарасевич



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.

Примерное 10-дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет при 2-х разовом питании

Возрастная категория: Дети мобилизованных

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,1	22,55	69,93	547,92	
ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Котлета по домашнему в соусе красном	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,02	21,83	116,93	730,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	42,12	44,38	186,86	1278,59	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Пирожки печёные из сдобного теста с мясом	100	11,2	12,4	26,6	205	406,2
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	34,24	21,2	79,7	576,8	
ОБЕД	Рассолник ленинградский на курином бульоне	200	2,4	4,64	23,76	106,4	96
	Кнели из кур с рисом	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,42	16,03	119,86	726,45		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	60,66	37,23	199,56	1303,25	
День 3							

ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	11,32	10,24	81,9	503,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,2	9,4	4,6	163,8	294
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28	26,4	88,5	721	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	39,32	36,64	170,4	1224,92	

День 4

ЗАВТРАК	Плов из птицы	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,2	29,93	72,45	545,9	

ОБЕД Супл картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне

Курином бульоне	90	10,88	11,77	9,82	96,32	444,00
Котлеты куриные, припущенные с соусом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
Каша из гороха с маслом	200	0,6	0,1	31,7	131	349
Компот из смеси сухофруктов	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
Хлеб ржаной	700	31,1	19,72	118,53	710,81	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 5

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	17,97	18,18	81,58	544,73	

ОБЕД Супл картофельный с бобовыми на курином бульоне

бульоне	240	18,87	26,4	16,97	397,00	101
Рагу из птицы	200			19	75	пр
Напиток витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
Хлеб ржаной	700	29,69	32,1	78,67	749,1	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

Неделя 1 День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,2	0,1	15	60	376
ОБЕД Рассольник ленинградский на курином бульоне		40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	16,1	22,55	69,93	547,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	2,4	4,64	23,76	106,4	96

		Биточки мясные Нежные с соусом	90	6,75	6,93	5,67	112,5	411
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
		Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	24,87	19,89	119,09	724,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	40,97	42,44	189,02	1272,38	
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
		Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
		Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
		Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	10,8	18,95	79,73	543,42	
ОБЕД		Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	112
		Жаркое по домашнему	240	6,9	14,1	17,9	226,3	259
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	17,04	20,58	82,58	648,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	27,84	39,53	162,31	1192,1	
День 8								
ЗАВТРАК		Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
		Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46	75
		Пирожки печёные из сдобного теста с мясом	100	11,2	12,4	26,6	205	406,2
		Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	24,2	35	42,2	530	
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
		Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	23,78	34,27	102,76	745,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	47,98	69,27	144,96	1275,26	

День 9									
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70		
	Суфле из кур с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	408		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,17	16,6	72,62	552,26			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	112,8	102		
	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345		
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125		
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,95	14,46	112,79	636,41			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47,12	31,06	185,41	1188,67			
День 10									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266		
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	628		
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,86	16,3	98,7	659,9			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,1	5,6	8	96	88		
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505		
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223	302		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,78	24,27	112,42	696,52			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	39,64	40,57	211,12	1356,42			
День 11									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204		
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,2	15,4	77,7	488,6			
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96		
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505		
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492		
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		

Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	29,5	36,3	160,5	1194,74	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с						
	яблочным фаршем	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,32	10,24	81,9	503,92	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2,32	2,78	13,6	88,8	164
	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,67	24,26	102,23	733,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	33,99	34,5	184,13	1237,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14460	510,1	511,85	2145,5	15074,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1205,00	42,51	42,65	178,79	1256,21	