



**Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
Завтрак + Обед  
2024-2025 учебный год

Сезон: осенне-весенний

Возраст 6-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
<b>1 день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
334	макароны запеченные с сыром и яйцом	200	6.76	11.43	21.61	216	48.92	11.14	85.2	1.07	0.05	0.33	79.9	
692	Напиток кофейный с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.3	132	2.4	0.03	1.47	-	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-	
	яблоко	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0.03	7.5	-	
	<b>Обед</b>													
13-17	Салат из огурцов с растительным маслом	60	1.38	3.78	3.44	59.13	-	-	-	-	-	-	-	
110	Борщ Украинский с мясом и со сметаной	250	1.08	3.09	6.75	61.5	17.87	-	-	0.66	0.027	8.03	-	
431	Печень по - строгановски с картофельным пюре	100/180	14.8	15	27.2	181	33.24	17.47	239.32	5	0.14	5.61	57.82	
520			3.6	4.8	20.45	137	39.98	27.75	1.01	8.66	0.14	1.08	-	
631	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.2	21.87	90.58	0.02	-	0.28	8.46	7.17	1.08	-	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-	
	<b>Итого:</b>		<b>38.61</b>	<b>42.21</b>	<b>180.67</b>	<b>1140.39</b>	<b>157.89</b>	<b>143.92</b>	<b>564.71</b>	<b>28.49</b>	<b>8.257</b>	<b>92.6</b>	<b>137.72</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
368	Сырники из творога со сметаной	180	10.84	8.97	17.14	193	140.7	18.34	156	0.38	36.9	0.042	0.33
693	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-
	<b>Обед</b>												
50	Салат из отварной свёклы с	60	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
124.13	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.78	4.9	6.13	75.7	40.18	85.1	34.3	0.65	0.04	20.05	-
161.51	котлеты с гречневой кашей	100/150	7.89	10.5	8.3	160	13.17	17.55	92.04	1.35	0.09	0.01	12.1
				4.36	12	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45		
686	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		32.02	41.05	115.85	962.04	458.94	229.42	579.42	13.62	37.11	30.232	12.43
<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
340	Омлет	180	7.37	14.2	1.27	162	44.6	9.37	114.6	1.3	134.6	0.07	0.1
686	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
	<b>Обед</b>												
43.45	салат из капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
139	Суп гороховый с мясом	250	9	3.9	27.3	153.9	99	57	393	21.7	0.18	1.2	-
161.51	мясные биточки с овощами рис отварной	100/150	5.47	9.2	3	132.67	15.4	14.07	46.33	1.53	0.07	3.73	0
				3.08	4.5	30.5	175	-	-	-	-	-	-
	Сок в пакетах	200	1	0.2	20.2	86.6	14	8	14	2.8	0.02	4	3.2
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		33.23	35.91	131.95	973.31	602.74	135.18	691.18	31.51	134.98	35.56	3.3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	116.9	11.5	16.5	43.5	0.55	0.05	-	-
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
	<b>Обед</b>												
71	винегрет	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
133	Суп картофельный с мясом	250	2.35	2.8	16.45	100.4	-	-	-	-	-	-	-
			5.1	2.5	0.41	61	-	-	-	-	-	-	-
431	Печень по - строгановски с картофельным пюре	100/150	4.51	7.35	0.36	87.7	9.4	5.2	48.9	0.51	-	-	-
520			4.36	12	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45	0.06	32.4	0
631	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		35.17	44.49	180.92	1284.68	285.71	182.73	610.1	10.14	55	58.48	0.96
<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
302	Каша манная с маслом	210	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	булочка сдобная	60	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	<b>Обед</b>												
13-17	Салат из огурцов с растительным	60	1.38	3.78	3.44	59.13	-	-	-	-	-	-	-
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	25.3	3.224	7.66	73.4	0.054	0.033	7.11	8.693	0.485	-	-
			0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.01	0.04	8.8	0.02	-	-
377	Рыба тушеная (минтай) с макаронами	100/150	7.64	7.4	2.2	106	21.46	21.3	94.55	0.42	0.06	0.78	24.5
332			3.08	4.5	30.5	175	-	-	-	-	-	-	-
648	кисель	200	0.52	0.18	24.84	102.9	23.4	17	23.4	60.02	0.02	59.4	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		54.01	35.964	153.58	2000.53	223.707	150.813	446.7	153.113	70.365	62.49	25.46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
42	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	
300	Каша рисовая молочная с маслом	250	6	10.85	42.9	294	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	<b>Обед</b>												
71	винегрет	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
140	Суп вермешелевый на курином бульоне	250	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
388	котлета	100	12.01	10.88	10.8	189.76	35.2	20.8	76.8	1.76	0.06	0.16	16
520	Картофельное пюре	200	3.06	4.8	20.45	137.25	36.98	97.75	1.01	86.6	0.14	18.17	25.5
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		36.53	66.11	144.14	1195.45	395.92	225.7	579.96	95.98	114.59	47.49	54.59
<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
726	Оладьи	200	9.48	11.52	52.92	353.28	13.8	7.32	28.44	4.8	4.08	1.08	0
693	Какао	200	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-
	груша	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0.03	7.5	-
	<b>Обед</b>												
16	салат из моркови	60	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
110	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	250	1.45	3.93	100.2	82	35.5	21	3.12	42.51	0.04	8.23	0
388, 511	котлеты рыбные с рисом отварным	100	6.61	6.44	9.41	122	51.05	16.28	97.9	0.5	0.06	1.15	14.8
		150	3.67	5.42	36.67	210.1	2.61	19	61.5	0.53	0.03	-	27
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6	14	8	14	2.8	0.02	4	3.2
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		29.96	32.57	276.35	1158.36	383.02	156.36	410.59	56.12	4.34	29.96	45

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
					8 день								
	<b>Завтрак</b>												
300	каша пшеничная с маслом	200	6	10.85	42.9	294	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
648	Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132	18	0	4.29	0.6	0	0	0
	Яблоко	75	0.3	0.3	7.35	33.3	12	6.75	8.25	1.65	0.2	7.5	0
	<b>Обед</b>												
50	Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	60	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	9	3.9	20.7	153.9	99	57	393	21.7	0.18	1.2	-
161.51	котлеты с гречневой кашей	100/150	7.89	10.5	8.3	160	13.17	17.55	92.04	1.35	0.09	0.01	12.1
			4.36	12	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45			
631	Компот из сухофруктов	200	0	0	22.2	83	23	7	12	0.45	0.2	15	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.20	52.2	0.36	10	42.40	1.24	0.04	-	-
	<b>Итого:</b>		30.6	36.0	182.5	1223	409.9	193.6	829.8	32.6	55.5	31.8	12.1
					9 день								
	<b>Завтрак</b>												
302	каша гречневая	200	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
	яблоко	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0.03	7.5	-
686	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	<b>Обед</b>												
16	салат из моркови	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
124.13	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.78	4.9	6.13	75.7	40.18	85.1	34.3	0.65	0.04	20.05	-
161	биточки мясные с овощами	100/180	4.51	7.35	0.36	87.7	9.4	5.2	48.9	0.51	-	-	-
332			3.06	4.8	20.45	137	36.98	27.75	1.01	8.66	0.14	18.17	25.5
648	Кисель из концентрата	200	1.36	-	29.02	121.52	-	-	-	0.68	0.1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	<b>Итого:</b>		23.51	33.94	134.79	952.04	259	250.62	494.86	16.31	55.17	72.46	26.46
					10 день								
	<b>Завтрак</b>												
161	суп молочный с маслом	250	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
693	какао	200	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-
	булочка сдобная	60	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-

Обед													
71	винегрет	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
142	Суп рыбный	200	8.61	8.4	14.34	167.25	37	38.2	141.8	2.03	0.03	7.29	12.3
161	котлеты с картофельным пюре и сливочным маслом	100/150	7.89	10.5	8.3	160	13.17	17.55	92.04	1.35	0.09	0.01	12.1
520			3.06	4.8	20.45	137	36.98	27.75	1.01	8.66	0.14	18.17	25.5
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
Итого:			40.02	42.8	159.08	1183.59	400.39	229.535	681.7	20.28	55.23	52.31	50.86

Зав. производством - *Иванова И.А.* - (Иванова И.А.)

Зам. главного бухгалтера \_\_\_\_\_