



УТВЕРЖДАЮ  
*декан*  
*Е.В. Петрова*  
 (должность)  
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: начальные классы

*Примерное 10-ти дневное меню на 2023/2024 год*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Чай с лимоном	200	0,66	0,00	15,30	64,96	494
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,76	12,88	10,62	165,6	93
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>12,42</b>	<b>20,74</b>	<b>81,38</b>	<b>563,46</b>	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	2,13	4,12	16,97	113,85	153
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1200</b>	<b>30,36</b>	<b>26,90</b>	<b>66,70</b>	<b>723,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>42,78</b>	<b>47,64</b>	<b>148,08</b>	<b>1286,73</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,95	18,09	24,99	367,53	313
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>34,43</b>	<b>21,89</b>	<b>86,93</b>	<b>680,71</b>	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	20,66	26,92	64,82	590,12	406
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1090</b>	<b>37,83</b>	<b>34,03</b>	<b>157,49</b>	<b>1098,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>72,26</b>	<b>55,92</b>	<b>244,42</b>	<b>1778,99</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283	248
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>16,56</b>	<b>16,58</b>	<b>82,20</b>	<b>544,5</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,05	3,05	18,00	147,78	147
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Рагу из птицы	200	16,42	22,24	10,52	307,98	407
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1172</b>	<b>28,29</b>	<b>28,26</b>	<b>69,65</b>	<b>764,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1622</b>	<b>44,85</b>	<b>44,84</b>	<b>151,85</b>	<b>1308,55</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>19,34</b>	<b>15,42</b>	<b>74,00</b>	<b>520,9</b>	
ОБЕД	Курица в соусе томатном	120	18,38	24,98	19,75	385,87	405
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110



	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1092</b>	<b>31,45</b>	<b>40,87</b>	<b>108,59</b>	<b>942,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1542</b>	<b>50,79</b>	<b>56,29</b>	<b>182,59</b>	<b>1463,36</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с лимоном	200	0,66	0,00	15,30	64,96	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,26</b>	<b>9,86</b>	<b>75,70</b>	<b>466,06</b>	
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Оладьи с джемом	165	12,21	19,01	89,51	579,89	537
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>937</b>	<b>19,98</b>	<b>26,76</b>	<b>145,11</b>	<b>823,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1387</b>	<b>32,24</b>	<b>36,62</b>	<b>220,81</b>	<b>1299,49</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	26,06	226,2	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,90	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,26</b>	<b>14,76</b>	<b>68,56</b>	<b>422,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Суп с рыбными консервами	250	2,13	4,12	18,97	113,85	153
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>24,25</b>	<b>23,82</b>	<b>68,57</b>	<b>675,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>36,51</b>	<b>38,58</b>	<b>134,13</b>	<b>1098,52</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10,80</b>	<b>7,86</b>	<b>70,60</b>	<b>397,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	140
	Фрикадельки из кур	100	13,05	16,73	17,84	275,99	410
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1072</b>	<b>25,89</b>	<b>32,42</b>	<b>132,26</b>	<b>813,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1522</b>	<b>36,69</b>	<b>40,28</b>	<b>172,86</b>	<b>1210,71</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	26,00	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,94</b>	<b>12,32</b>	<b>82,00</b>	<b>490,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Птица отварная	120	28,28	19,55	6,68	291,43	404
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	18,25	121,25	134
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1092</b>	<b>38,85</b>	<b>31,65</b>	<b>68,34</b>	<b>717,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1542</b>	<b>51,79</b>	<b>43,97</b>	<b>150,34</b>	<b>1208,26</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	150	20,35	30,65	5,21	370,71	309
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	28,00	122	503
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>25,55</b>	<b>31,05</b>	<b>58,81</b>	<b>610,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	6,00	10,05	95	128
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	29,10	81	512
	Плов из отварной птицы	200	20,66	26,82	64,82	590,12	406
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>972</b>	<b>28,31</b>	<b>34,89</b>	<b>110,40</b>	<b>901,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1372</b>	<b>53,86</b>	<b>65,74</b>	<b>173,21</b>	<b>1511,62</b>	
<b>День 10</b>							

ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,40</b>	<b>9,86</b>	<b>75,54</b>	<b>465,58</b>	
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1090</b>	<b>41,09</b>	<b>30,20</b>	<b>161,06</b>	<b>1086,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>53,49</b>	<b>40,06</b>	<b>236,60</b>	<b>1552,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15157</b>	<b>475,26</b>	<b>469,94</b>	<b>1814,89</b>	<b>13718,55</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1515,7</b>	<b>47,53</b>	<b>46,99</b>	<b>181,49</b>	<b>1371,86</b>	