

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ****на 2020-2021 учебный год возраст с 11 лет и старше**

| №<br>сборника<br>рецептур | Наименование<br>блюда                         | Выход в г. | Энергетическая<br>ценность, ккал | Химический состав |               |              |
|---------------------------|-----------------------------------------------|------------|----------------------------------|-------------------|---------------|--------------|
|                           |                                               |            |                                  | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г    | Углеводы     |
|                           | <b><u>1 день</u></b>                          |            |                                  |                   |               |              |
|                           | <b><u>Завтрак</u></b>                         |            |                                  |                   |               |              |
| Стр.247                   | Каша манная на<br>молоке с маслом             | 200/10     | 206,3                            | 6,25              | 8,9           | 26,67        |
| 693                       | Хлеб пшеничный<br>витаминизир.                | 60         | 136                              | 4,56              | 0,48          | 29,12        |
|                           | Какао на молоке                               | 200        | 138,0                            | 3,9               | 4,5           | 21,6         |
|                           | ИТОГО:                                        |            | 480,3                            | 14,71             | 13,88         | 77,39        |
|                           | <b><u>Обед</u></b>                            |            |                                  |                   |               |              |
| 124                       | Помидор св.порц.                              | 30         | 22                               | 0,2               | 0,01          | 5,21         |
|                           | Щи из св. капусты с<br>карт., мясом, сметаной | 250/25/10  | 106                              | 2,53              | 6,85          | 8,57         |
| 437                       | Гуляш                                         | 100/50     | 240                              | 24,8              | 12,0          | 20,24        |
| 511                       | Рис отварной                                  | 200        | 272                              | 4,98              | 6,4           | 48,8         |
| 685                       | Хлеб пшеничный, хлеб<br>ржаной витаминизир.   | 30/20      | 68/40                            | 3,6               | 0,48          | 21,62        |
|                           | Чай с сахаром                                 | 200/15     | 56,9                             | 0,2               | 0,1           | 15,1         |
|                           | ИТОГО:                                        |            | 804,9                            | 36,31             | 25,84         | 119,54       |
|                           | <b><u>2 день</u></b>                          |            |                                  |                   |               |              |
|                           | <b><u>Завтрак</u></b>                         |            |                                  |                   |               |              |
| Стр. 247                  | Каша ячневая на молоке<br>с маслом            | 200/10     | 172                              | 6,2               | 3,6           | 27,2         |
| 3                         | Хлеб пшеничный<br>витаминизир.                | 30         | 68                               | 2,28              | 0,24          | 14,56        |
|                           | Бутерброд с маслом,<br>сыром                  | 15/5/15    | 129                              | 4,0               | 5,4           | 24,0         |
| 685                       | Чай с сахаром                                 | 200/15     | 56,9                             | 0,2               | 0,1           | 15,0         |
|                           | ИТОГО:                                        |            | 425,9                            | 12,68             | 9,34          | 80,76        |
|                           | <b><u>Обед</u></b>                            |            |                                  |                   |               |              |
| 140                       | Огурец св. порц.                              | 100        | 116                              | 0,8               | 11,08         | 3,3          |
|                           | Суп с макар. изд.<br>карт.с курой, сметаной   | 250/25/10  | 120,0                            | 3,25              | 2,5           | 21,75        |
| 413                       | Сосиска отв.                                  |            |                                  |                   |               |              |
| 508                       | Каша гречн.<br>рассыпчатая                    | 100<br>200 | 266<br>230,45                    | 10,48<br>7,46     | 27,24<br>5,61 | 1,6<br>35,74 |
| 698                       | Хлеб пшеничный, хлеб<br>ржаной витаминизир.   | 30/20      | 68/40                            | 3,6               | 0,48          | 21,62        |
|                           | Кефир с сахаром                               | 200/10     | 117                              | 5,6               | 6,4           | 8,2          |
|                           | ИТОГО:                                        |            | 917,85                           | 31,19             | 53,31         | 92,21        |

|          |                                              |           |        |       |       |        |
|----------|----------------------------------------------|-----------|--------|-------|-------|--------|
|          | <b><u>3 день</u></b>                         |           |        |       |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                        |           |        |       |       |        |
| Стр. 246 | Каша рисовая на молоке с маслом              | 200/10    | 175    | 4,32  | 6,3   | 25,06  |
|          | Напиток «Золотой шар»                        | 200       | 75     | -     | -     | 18,0   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.                  | 60        | 136    | 4,56  | 0,48  | 29,12  |
|          | Печенье                                      | 50        | 61,65  | 1,1   | 3,0   | 7,6    |
|          | ИТОГО:                                       |           | 447,65 | 9,98  | 9,78  | 79,78  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                           |           |        |       |       |        |
| 139      | Огурцы св.порц.                              | 100       | 116    | 0,8   | 11,08 | 3,3    |
| 499      | Суп гороховый                                | 250       | 154,0  | 5,75  | 5,35  | 20,75  |
|          | Котлета из филе кури                         | 100       | 309    | 22,1  | 19,6  | 10,0   |
| Стр. 246 | Каша пшенная вязкая                          | 200       | 180    | 4,35  | 6,9   | 23,3   |
| 510      | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.     | 30/20     | 68/40  | 3,6   | 0,48  | 21,62  |
|          | Сок яблочный                                 | 200       | 88     | 1,10  | 0,0   | 21,2   |
|          | ИТОГО:                                       |           | 955    | 37,7  | 43,41 | 100,17 |
|          | <b><u>4 день</u></b>                         |           |        |       |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                        |           |        |       |       |        |
| Стр.246  | Каша гречневая на молоке с маслом            | 200/10    | 250,0  | 6,5   | 11,58 | 25,57  |
| 1        | Бутерброд с маслом                           | 15/10     | 129    | 4,0   | 5,4   | 24,0   |
|          | Хлеб пшеничн. витам                          | 30        | 68     | 2,28  | 0,24  | 14,56  |
| 692      | Кофейный напиток                             | 200       | 148,0  | 2,4   | 3,6   | 27,9   |
|          | ИТОГО:                                       |           | 595    | 15,18 | 20,82 | 92,03  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                           |           |        |       |       |        |
| 110      | Помидоры порц.                               | 100       | 66     | 0,6   | 0,04  | 15,63  |
|          | Борщ капустный с картофелем, курой, сметаной | 250/25/10 | 117,5  | 2,85  | 4,5   | 14,65  |
| 377      | Рыба запеченная                              | 100       | 168    | 11,19 | 7,47  | 0,03   |
| 520      | Пюре картоф.                                 | 200       | 186    | 4,06  | 6,62  | 43,24  |
|          | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.     | 30/20     | 68/40  | 3,6   | 0,48  | 21,62  |
| 638      | Компот из кураги                             | 200       | 137    | 1,04  | -     | 31,6   |
|          | ИТОГО:                                       |           | 782,5  | 23,34 | 19,11 | 126,77 |
|          | <b><u>5 день</u></b>                         |           |        |       |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                        |           |        |       |       |        |
| Стр. 246 | Каша пшенная на молоке с маслом              | 200/10    | 250,0  | 6,5   | 11,58 | 25,57  |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.                  | 30        | 136    | 4,56  | 0,48  | 29,12  |
| 694      | Какао с молоком                              | 200       | 138    | 3,9   | 4,5   | 21,6   |
|          | ИТОГО                                        |           | 524    | 14,96 | 16,56 | 76,29  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                           |           |        |       |       |        |
| 132      | Помидор св. порц.                            | 100       | 66     | 0,6   | 0,04  | 15,63  |
|          | Рассольник «Ленинградский»                   | 250       | 142,5  | 2,85  | 7,13  | 16,65  |
| 451      | Котлета из говядины                          | 100       | 216    | 14,4  | 11,6  | 13,24  |
| 516      | Макароны отварные                            | 200       | 256    | 1,1   | 6,4   | 41,4   |
|          | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.     | 30/20     | 68/40  | 3,6   | 0,48  | 21,62  |
|          | «Классический витаминный» напиток            | 200       | 64     | -     | -     | 16,07  |
|          | ИТОГО:                                       |           | 852,5  | 22,55 | 25,65 | 124,61 |

|          |                                          |         |        |        |       |        |
|----------|------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|--------|
|          | <b><u>6 день</u></b>                     |         |        |        |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                    |         |        |        |       |        |
| Стр. 247 | Каша манная на сгущ. молоке с маслом     | 200/10  | 206,3  | 6,25   | 8,99  | 26,67  |
| 685      | Булочка                                  | 70      | 170    | 3,65   | 4,4   | 28,95  |
|          | Чай с сахаром                            | 200/15  | 58     | 0,2    | 0,1   | 15,1   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.              | 30      | 68     | 2,28   | 0,24  | 14,56  |
|          | ИТОГО:                                   |         | 502,3  | 12,38  | 13,73 | 85,28  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                       |         |        |        |       |        |
| 147      | Помидор св.порц.                         | 30      | 22     | 0,2    | 0,01  | 5,21   |
|          | Суп с лапшой с тушеной говядиной         | 250     | 231,25 | 9,38   | 9,63  | 26,78  |
| 437      | Гуляш                                    | 100/50  | 180    | 12,4   | 6,0   | 4,1    |
| 510      | Каша гречневая вязкая                    | 200     | 309,3  | 101,35 | 7,52  | 50,15  |
| стр. 246 | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир. | 30/20   | 68/40  | 3,6    | 0,48  | 21,62  |
| 685      | Чай с сахаром                            | 200/15  | 58     | 0,2    | 0,1   | 15,1   |
|          | ИТОГО:                                   |         | 908,55 | 127,13 | 23,74 | 122,96 |
|          | <b><u>7 день</u></b>                     |         |        |        |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                    |         |        |        |       |        |
| Стр. 247 | Каша геркулесовая на молоке с маслом     | 200/10  | 168    | 5,48   | 7,82  | 18,94  |
| 3        | Бутерброд с сыром, маслом                | 15/15/5 | 129    | 4,0    | 5,4   | 24,0   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.              | 60      | 136    | 4,56   | 0,48  | 21,62  |
| 692      | Кофейный напиток                         | 200     | 148    | 2,40   | 3,6   | 27,52  |
|          | ИТОГО:                                   |         | 581    | 16,44  | 17,3  | 92,08  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                       |         |        |        |       |        |
| 142      | Огурцы св.порц.                          | 100     | 116    | 0,8    | 11,08 | 3,3    |
|          | Суп карт.с рыбн.консервами               | 250     | 124    | 3,7    | 4,2   | 21,7   |
| 499      | Котлета из филе кури                     | 100     | 261    | 15,9   | 14,4  | 16,0   |
| 534      | Капуста тушеная                          | 125     | 148    | 4,0    | 5,6   | 20,8   |
| 332      | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир. | 30/20   | 68/40  | 3,6    | 0,48  | 21,62  |
|          | Сок                                      | 200     | 88     | 1,1    | 0     | 21,2   |
|          | ИТОГО:                                   |         | 845    | 29,1   | 35,76 | 104,62 |
|          | <b><u>8 день</u></b>                     |         |        |        |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                    |         |        |        |       |        |
| Стр.246  | Каша гречневая на молоке с маслом        | 200/10  | 250,0  | 6,5    | 11,59 | 25,57  |
| 2        | Бутерброд с маслом, джемом               | 15/5/15 | 111    | 1,7    | 2,8   | 19,7   |
| 695      | Какао на молоке                          | 200     | 138,0  | 3,9    | 4,5   | 21,6   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.              | 60      | 136    | 4,56   | 0,48  | 29,12  |
|          | ИТОГО:                                   |         | 635    | 16,66  | 19,37 | 95,99  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                       |         |        |        |       |        |
| 138      | Помидоры св.                             | 30      | 22     | 0,2    | 0,01  | 5,21   |
| 534      | Суп карт. с крупой                       | 250     | 113    | 2,5    | 3,0   | 18,3   |
| 493      | Макароны отварные                        | 200     | 256    | 1,1    | 6,4   | 41,4   |
|          | Филе кури в смет.соусе                   | 100/50  | 188    | 19,2   | 2,1   | 0,7    |
|          | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир. | 30/20   | 68/40  | 3,6    | 0,48  | 21,62  |
| 685      | Чай с сахаром                            | 200/15  | 56,9   | 0,2    | 0,1   | 15,0   |
|          | ИТОГО                                    |         | 743,9  | 26,8   | 12,09 | 102,23 |

|          |                                          |         |        |       |       |        |
|----------|------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|
|          | <b><u>9 день</u></b>                     |         |        |       |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                    |         |        |       |       |        |
| Стр. 246 | Каша рисовая на молоке с маслом          | 200/10  | 175    | 4,32  | 6,3   | 25,06  |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.              | 60      | 136    | 4,56  | 0,48  | 29,12  |
|          | Сок яблочный                             | 1/200   | 94     | 1,0   | -     | 21,2   |
|          | Печенье                                  | 50      | 61,65  | 1,1   | 3,0   | 7,6    |
|          | ИТОГО:                                   |         | 466,65 | 10,98 | 9,78  | 82,98  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                       |         |        |       |       |        |
| 133      | Огурцы свежие                            | 30      | 34,8   | 0,38  | 2,7   | 0,9    |
|          | Суп крестьянский с рисом, сметаной       | 250     | 116    | 2,6   | 5,3   | 14,3   |
| 536      | Жаркое по-домашнему                      | 200/100 | 375    | 26,7  | 14,7  | 32,4   |
|          | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир. | 30/20   | 68/40  | 3,6   | 0,48  | 21,62  |
|          | Напиток «классический витаминный»        | 200     | 64     | -     | -     | 16,02  |
|          | ИТОГО:                                   |         | 697,8  | 33,28 | 23,18 | 85,24  |
|          | <b><u>10 день</u></b>                    |         |        |       |       |        |
|          | <b><i>Завтрак</i></b>                    |         |        |       |       |        |
| 340      | Омлет натуральный                        | 220     | 415    | 21,2  | 34,0  | 4,8    |
|          | Хлеб пшеничный витаминизир.              | 60      | 136    | 4,56  | 0,48  | 29,12  |
| 685      | Чай с сахаром                            | 200/15  | 56,9   | 0,2   | 0,1   | 15,0   |
|          | Печенье                                  | 40      | 170    | 3,65  | 4,4   | 28,95  |
|          | ИТОГО:                                   |         | 777,9  | 29,61 | 38,98 | 77,87  |
|          | <b><i>Обед</i></b>                       |         |        |       |       |        |
| 135      | Помидор св.порц.                         | 100     | 66     | 0,6   | 0,04  | 15,63  |
| 377      | Суп из овощей                            | 250     | 122,5  | 2,6   | 6,85  | 12,65  |
| 520      | Рыба (филе) припущ                       | 100     | 168    | 11,19 | 7,47  | 0,03   |
|          | Пюре картоф.                             | 200     | 186    | 4,06  | 6,62  | 27,6   |
|          | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир. | 30/20   | 68/40  | 3,6   | 0,48  | 21,62  |
| 638      | Компот из кураги                         | 200     | 137    | 1,04  | -     | 31,6   |
|          | ИТОГО:                                   |         | 787,5  | 23,09 | 21,46 | 109,13 |