

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся**(для детей с 7 лет и старше)**

(осенний вариант)

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецептуры
1-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная	200	3,4	3,9	27,8	161	92
Сыр (порциями)	10	4,6	5,9	-	72	27
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	117
Хлеб пшеничный	1 кус.	2,8	0,4	17,0	84	
		14,3	13,9	70,2	462	
Обед						
Свекла тушеная	100	1,6	3,0	8,17	93	59
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,8	8,4	84	30
Котлеты из говядины	80	12,4	9,2	12,5	183	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,3	35,2	213	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		26,9	25,1	103,0	727	
Итого		41,2	39,0	173,2	1189	
2-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200,5	10,4	11,1	41,3	307	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Кисель	200	1,3	-	29,0	116	
		14,5	11,5	87,3	507	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	125,2	102	
Гуляш из отварного мяса	80	23,8	19,5	5,7	203	
Картофельное пюре	150	3,0	4,8	20,4	137	
Капуста тушеная	150	2,7	6,4	34,5	213	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,7	94	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		36,3	36,4	235,1	875	
Итого		50,8	47,9	322,4	1382	

3-ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными из.	200	7,0	7,9	24,7	141	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Масло сливочное (порциями)	5	-	12,3	0,1	112	
		11,2	22,2	58,2	423	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,0	9,0	84	
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,0	5,1	16,9	121	
Макароны отварные с овощами	170	49,5	1,1	33,1	145	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,6	42	
		61,4	19,7	118,6	663	
Итого		72,6	41,9	176,8	1086	
4-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	2,3	3,9	28,9	161	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
		8,6	8,0	71,3	390	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	60	1,1	6,1	4,7	79	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,4	133	
Котлета мясная рубленая паровая	75	30,7	23,4	21,2	419	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,6	35,8	230	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		50,8	42,6	111,7	1015	
Итого		59,4	50,6	183	1405	
5-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная гречневая	160	4,6	4,8	25,8	166	
Кисель	200	1,3	-	29,0	116	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Сыр российский (порциями)	10	4,6	5,9	-	72	
		13,3	11,1	71,8	438	
Обед						
Винегрет овощной	60	1,3	6,1	8,4	94	

Суп из овощей	200	2,1	7,4	11,6	122	
Сосиски отварные	80	8,3	16,0	16,9	179	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		23,2	36,4	104,3	775	
Итого		36,5	47,5	176,1	1213	
6-ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,4	18,5	146	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,7	94	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,2	45	
		9,4	6,2	71,4	369	
Обед						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,9	6,1	3,7	74	
Щи из св. капусты с картофелем	200	1,7	4,8	8,4	84	
Шницели	80	12,4	9,2	12,5	183	
Рагу из овощей	150	2,2	11,0	14,4	166	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		22,0	31,9	77,6	661	
Итого		31,4	38,1	149	1030	
7-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная манная	200	6,2	6,1	19,7	158	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Масло сливочное (порциями)	5	-	12,3	0,1	112	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		9,2	18,8	50,8	382	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,7	6,0	2,3	67	
Суп рисовый с говядиной	200	6,1	3,3	14,6	113	
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	12,4	9,2	12,5	183	
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	14,0	15,6	204	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,3	9,2	40	
		31,2	37,3	104,2	878	
Итого		40,4	74,9	155	1260	
8-ДЕНЬ						

Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200г	10,4	11,1	41,3	307	
Кисель	200	1,3	-	29,0	116	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		14,5	11,5	87,3	507	
Обед						
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,0	5,1	16,9	121	
Голубцы с мясом и рисом	150	16,3	14,0	13,0	250	
Винегрет овощной	60	1,3	10,1	6,8	124	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		27,4	30,0	121	769	
Итого		41,9	41,5	208,3	1276	
9-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	3,9	5,8	23,7	182	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Сыр российский (порциями)	10	4,6	5,9	-	72,8	
		11,5	12,1	54,7	366	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,2	16,3	134	
Жаркое по-домашнему	100	27,5	7,4	21,9	265	
Салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,0	9,0	87	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	9,4	40	
		40,4	18,6	112,6	776	
Итого		51,9	30,7	167,3	1142	
10-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная гречневая	160	4,6	4,8	25,8	166	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Напиток лимонный	200	0,1	-	27,4	93	
		7,5	5,2	70,2	343	
Обед						
Салат из свеклы	60	1,4	6,0	8,3	93	
Суп овощной	200	2,1	7,4	11,6	122	
Пюре картофельное	150	4,0	6,4	27,2	183	
Рыба, припущенная с овощами	80	6,1	0,8	2,5	42	
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	24,7	94	
Хлеб ржаной	2 кус	4,6	0,8	24,6	126	

		18,6	21,4	98,9	660	
Итого		26,1	26,6	169,1	1003	

(Зимний вариант)

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту- ры
1-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,7	10,7	24,0	219	
Сыр (порциями)	10	2,7	2,7	2,7	36	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	1 кус.	2,8	0,4	17,6	84	
		16,1	18,8	76,2	529	
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	8,1	5,4	99	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Котлеты из говядины	80	12,8	11,5	12,8	210	
Макаронные отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		25,7	34,0	102,2	828	
Итого		41,8	52,8	178,4	1357	
2-ДЕНЬ						
Завтрак						
Блины дрожжевые с повидлом	150	9,2	12,3	80,9	464	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
		10,9	13,9	98,2	551	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,9	6,3	16,4	131	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	70	
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,6	42	
		23,9	23,1	119,6	781	
Итого		34,8	37,0	218,0	1332	
3-ДЕНЬ						

Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	4,7	6,4	24,4	184	
Бутерброд с ветчиной	50	8,3	6,6	9,3	133	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
		15,5	16,6	62,4	469	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	7,7	1,4	62	
Суп картофельный с фрикадельками со сметаной (20%-жир.)	255	3,0	3,4	21,2	120	
Плов	200	22,4	12,9	33,8	348	
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,2	46	
		30,8	25,2	107,4	762	
Итого		46,3	41,8	169,8	1231	
4-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150/10	4,8	13,1	29,7	257	
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96	
Сыр порциями (костромской)	10	2,7	2,7	2,7	36	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		10,4	16,2	74,6	473	
Обед						
Салат из квашеной капусты	75	1,0	3,8	6,0	68	
Суп овощной со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,4	12,6	109	
Рыба, тушеная с овощами	80	15,7	14,0	1,1	278	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		27,1	30,8	81,4	805	
Итого		37,5	47,0	156,0	1278	
5-ДЕНЬ						
Завтрак						
Сырники творожные с повидлом	200	29,8	20,0	52,0	512	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	
		30,0	20,0	67,0	570	
Обед						
Салат овощной с редькой и яблоками	100	4,9	5,4	7,1	96	
Суп рыбный картофельный	250	2,0	4,9	14,3	110	
Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	
Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	

Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		33,5	20,9	143,9	798	
Итого		63,5	40,9	210,9	1368	
6-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	6,1	13,2	24,8	243	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		11,4	17,2	53,5	479	
Обед						
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	1,1	7,8	4,5	86	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,9	8,7	12,4	153	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	
Кисель из мандаринов	200	0,4	-	34,4	138	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,0	42	
		24,6	28,8	94,2	806	
Итого		36,0	46,0	147,7	1285	
7-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,9	5,8	23,7	182	
Бутерброд с сыром	35	6,7	11,3	10,4	176	
Кисель из свежих ягод (клюква)	200	“	-	32,2	134	
		10,6	17,1	66,3	492	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,5	13,9	114	
Оладьи печеночные	75	14,1	12,8	5,2	194	
Рис отварной	100	2,4	4,0	24,5	146	
Капуста свежая тушенная	75	2,0	3,5	8,1	71	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	9,4	40	
		26,9	26,8	117,1	815	
Итого		37,5	43,9	183,4	1307	
8-ДЕНЬ						
Завтрак						
Запеканка творожная	150	21,0	16,6	50,1	435	
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	21,1	88	

		22,0	16,6	71,2	523	
Обед						
Салат овощной с морской капустой	75	1,0	7,7	7,7	104	
Суп картофельный с горохом	250	6,3	6,6	22,5	177	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Каша пшеничная вязкая	150	4,2	6,7	24,0	175	
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		27,6	27,1	166,5	748	
Итого		49,6	43,7	237,7	1271	
9-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша 5 злаков молочная	150	5,9	13,7	25,0	245	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		13,6	19,1	74,5	519	
Обед						
Щи со сметаной (20%-жир.)	255	2,4	6,2	8,1	99	
Салат из квашеной, капусты	100	1,4	5,0	8,8	84	
Запеканка картофельная с мясом	200	20,0	19,6	32,9	392	
Кисель яблочный	200		28,5	29,4	112	
Хлеб ржаной	2 кус	4,6	0,8	24,6	126	
		28,4	60,1	103,7	813	
Итого		42,0	98,3	178,2	1332	
10-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная с изюмом и с маслом	150/10	4,7	13,4	27,3	248	
Сосиски в тесте	50	5,4	6,9	14,8	143	
Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102	
		10,2	20,3	68,5	493	
Обед						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,0	7,1	4,2	86	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,0	4,9	14,3	110	
Котлеты из курицы	80	25,9	4,7	0,4	150	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,3	279	
Напиток клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		42,3	25,3	110,7	848	
Итого		52,5	45,6	179,2	1341	

(Весенний вариант)

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту- ры
1-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,7	10,7	24,0	219	
Сыр (порциями)	10	2,7	2,7	2,7	36	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	1 кус.	2,8	0,4	17,0	84	
		16,1	18,8	76,2	529	
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	8,1	5,4	99	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Котлеты из говядины	80	12,8	11,5	12,8	210	
Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		25,7	34,0	102,2	828	
Итого		41,8	52,8	178,4	1357	
2-ДЕНЬ						
Завтрак						
Блины дрожжевые с повидлом	150	9,2	12,3	80,9	464	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
		10,8	13,9	98,2	551	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	6,3	16,4	131	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	70	
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		26,5	22,7	154,7	829	
Итого		37,3	36,6	252,9	1380	
3-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	4,7	6,4	24,4	184	
Бутерброд с маслом сливочным	50	8,3	6,6	9,3	133	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
		15,5	16,6	62,4	469	
Обед						
Салат из огурцов с растительным маслом	100	2,13	6,21	3,8	79	
Суп картофельный с фрикадельками со сметаной (20%-жир.)	255	3,0	3,4	21,2	120	
Плов из курицы	200	22,4	12,9	33,8	348	
Кисель из концентрата	200	0,1	-	26,0	97	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,2	46	
		32,6	23,7	120,6	816	
Итого		48,1	40,3	183,0	1285	
4-ДЕНЬ						
Завтрак						

Запеканка творожная	150	22,6	16,3	23,1	336	
Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93	
Бананы	100	3,0	-	44,7	90	
		25,7	16,3	92,0	519	
Обед						
Салаг из картофеля с морской капустой и свеклой	100	2,0	9,1	7,2	127	
Рассольник домашний со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,5	13,9	114	
Рыба, припущенная в молоке (ледяная рыба)	100	15,9	9,5	3,4	99	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,6	42	
		28,7	32,1	95,8	732	
Итого		54,4	48,4	187,8	1251	
5-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	150/10	4,7	13,4	27,3	248	
Сосиски в тесте	50	5,4	6,9	14,8	143	
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	31,4	124	
		10,2	20,3	73,5	515	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	7,7	1,4	62,0	
Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116	
Котлеты из филе курицы припущенные	80	26,0	4,7	0,4	148	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,3	279	
Напиток клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		42,1	26,3	107,9	828	
Итого		52,3	46,6	181,4	1343	
6-ДЕНЬ						
Завтрак						
Оладьи с джемом	100	7,3	7,3	45,8	280	
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,3	9,2	40	
		10,6	11,2	83,7	472	
Обед						
Икра свекольная	75	1,7	5,6	8,6	92	
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	
Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		29,1	23,5	120,4	814	
Итого		39,7	34,7	204,1	1286	
7-ДЕНЬ						
Завтрак						
Сырники творожные с повидлом	200	29,8	20,0	52,0	512	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	
		30,0	20,0	67,0	570	
Обед						
Суп рыбный картофельный	250	2,0	4,9	14,3	110	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	70,0	

Жаркое по-домашнему	250	22,3	12,3	27,0	312	
Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		35,1	21,5	150,3	834	
Итого		65,1	41,5	217,3	1404	
8-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	6,1	13,2	24,8	243	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		11,4	17,2	70,5	479	
Обед						
Салат зеленый с огурцами	100	0,9	7,1	2,9	80	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Суфле из говядины	100	25,3	9,7	3,5	206	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	
Напиток лимонный	200	0,1	-	27,4	93	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,0	42	
		37,8	29,1	101,0	808	
Итого		49,2	46,3	171,5	1287	
9-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,9	5,8	23,7	182	
Бутерброд с сыром (российским)	35	6,7	11,3	10,4	176	
Кисель из сухофруктов	200	-	-	32,2	134	
		10,6	17,1	66,3	492	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,5	13,9	114	
Оладьи печеночные	75	14,1	12,8	5,2	194	
Рис отварной	100	2,4	4,0	24,5	146	
Капуста свежая тушеная'	75	2,0	3,5	8,1	71	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	9,4	40	
		26,9	26,8	117,1	815	
Итого		37,5	43,9	183,4	1307	
10-ДЕНЬ						
Завтрак						
Пудинг манный с яблоками (с соусом)	150	6,6	7,3	50,2	296	
Булочка творожная	50	6,7	1,8	27,8	148	
Напиток лимонный	200	0,1	-	27,4	93	
		13,4	9,1	105,4	537	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,6	22,5	177	
Салат из свежих огурцов	80	0,5	5,7	2,4	63	
Курица отварная с соусом	100	31,6	6,6	-	187	
Каша рисовая вязкая	150	2,3	5,9	23,0	156	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус	4,6	0,8	24,6	126	
		43,5	25,6	103,9	833	
Итого		56,9	34,7	209,3	1370	

В меню рационов питания включены рецепты из:

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г;

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г;

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания, разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2002 г.

Меню составлено с учетом средней суточной потребности в пищевых веществах и энергии на время пребывания в школе (СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»):

- 1) для возрастной группы учащихся 7-11 лет - суточная потребность 2350 ккал., из них:
Завтрак - 470-588 ккал (20-25 % от суточной потребности);
Обед - 705-823 ккал (30-35 % от суточной потребности).
Итого -1175-1411 ккал (50-60% от суточной потребности).
- 2) для детей с 11 лет и старше - суточная потребность 2713 ккал, из них:
Завтрак - 543-678 ккал (20-25 % от суточной потребности);
Обед - 814-950 ккал (30-35 % от суточной потребности).
Итого -1357-1628 ккал (50-60 % от суточной потребности).

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.В.Антонова

Приказ №

от 03.09.2019

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся

(для детей с 11 лет и старше)

(осенний вариант)

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецептуры
1-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная	200	3,4	3,9	27,8	161	
Сыр российский (порциями)	20	4,6	5,9	-	72	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
Хлеб пшеничный	1 кус.	2,8	0,4	17,0	84	
		14,3	13,9	70,2	462	
Обед						
Свекла тушеная	100	1,4	6,0	8,3	93	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,8	8,4	84	
Котлеты из говядины	80	12,4	9,2	12,5	183	
Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,6	4,3	35,2	213	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		26,9	25,1	103,0	727	
Итого		41,2	39,0	173,2	1189	
2-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша «Дружба» молочная	200	10,4	11,1	41,3	307	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Кисель	200	1,3	-	29,0	116	
		14,5	11,5	87,3	507	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	125,2	102	
Гуляш из говядины	100	23,8	19,5	5,7	203	
Картофельное пюре	200	3,0	4,8	20,4	137	
Капуста тушеная	150	2,7	6,4	34,5	213	

Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,7	94	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		36,3	36,4	235.1	875	
Итого		50,8	47,9	322.4	1382	
3-ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными из.	250	7,0	7,9	24,7	141	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Масло сливочное (порциями)	15	-	12,3	0,1	112	
		11,2	22,2	58,2	423	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,0	9,0	84	
Рассольник петербургский	250	2,0	5,1	16,9	121	
Макароны отварные с овощами	170	49,5	1,1	33,1	145	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,6	42	
		61,4	16,1	118,6	663	
Итого		72,6	38,3	176,8	1086	
4-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	2,3	3,9	28,9	161	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
		8,6	8,0	71,3	390	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	6,1	4,7	79	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	6,7	11,4	133	
Котлета мясная рубленая паровая	100	14,7	5,91	5,44	419	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,6	35,8	230	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		50,8	42,6	111,7	1015	
Итого		59,4	50,6	183	1405	
5-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная гречневая	210	4,6	4,8	25,8	166	
Кисель	200	1,3	-	29,0	116	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	

Сыр российский (порциями)	20	4,6	5,9	-	72	
		13,3	11,1	71,8	438	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	6,1	8,4	94	
Суп из овощей	250	2,1	7,4	11,6	122	
Сосиски отварные	80	8,3	16,0	16,9	179	
Макаронные изделия отварные	200	5,5	4,5	26,4	168	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		23,2	36,4	104,3	775	
Итого		36,5	47,5	176,1	1213	
6-ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	250	5,8	5,4	18,5	146	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,7	94	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,2	45	
		9,4	6,2	71,4	369	
Обед						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	6,1	3,7	74	
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,7	4,8	8,4	84	
Шницели	80	12,4	9,2	12,5	183	
Рагу из овощей	180	2,2	11,0	14,4	166	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		22,0	31,9	77,6	661	
Итого		31,4	38,1	149	1030	
7-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная манная	200	6,2	6,1	19,7	158	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Масло сливочное (порциями)	15	-	12,3	0,1	112	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		9,2	18,8	50,8	382	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,0	2,3	67	
Суп рисовый с говядиной	250	6,1	3,3	14,6	113	
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,1	9,2	2,71	183	
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,1	14,0	15,6	204	
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	

Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,3	9,2	40	
		31,2	37,3	104,2	878	
Итого		40,4	74,9	155	1260	
8-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200,5	10,4	11,1	41,3	307	
Кисель	200	1,3	-	29,0	116	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		14,5	11,5	87,3	507	
Обед						
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	1,7	0,95	6,2	121	
Голубцы с мясом и рисом	200	16,3	14,0	13,0	250	
Винегрет овощной	100	1,3	10,1	6,8	124	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		27,4	30,0	121	769	
Итого		41,9	41,5	208,3	1276	
9-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	3,9	5,8	23,7	182	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	
Сыр российский (порциями)	20	4,6	5,9	-	72,8	
		11,5	12,1	54,7	366	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	5,2	16,3	134	
Жаркое по-домашнему	160	27,5	7,4	21,9	265	
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,0	9,0	87	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	9,4	40	
		40,4	18,6	112,6	776	
Итого		51,9	30,7	167,3	1142	
10-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша молочная гречневая	200	4,6	4,8	25,8	166	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
Напиток лимонный	200	0,1	-	27,4	93	
		7,5	5,2	70,2	343	

Обед						
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,4	6,0	8,3	93	
Суп овощной	250	2,1	7,4	11,6	122	
Пюре картофельное	200	4,0	6,4	27,2	183	
Рыба, припущенная с овощами	80	6,1	0,8	2,5	42	
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	24,7	94	
Хлеб ржаной	2 кус	4,6	0,8	24,6	126	
		18,6	21,4	98,9	660	
Итого		26,1	26,6	169,1	1003	

(Зимний вариант)

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту- ры
1-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,7	10,7	24,0	219	
Сыр (порциями)	10	2,7	2,7	2,7	36	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	1 кус.	2,8	0,4	17,6	84	
		16,1	18,8	76,2	529	
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	8,1	5,4	99	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Котлеты из говядины	80	12,8	11,5	12,8	210	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		25,7	34,0	102,2	828	
Итого		41,8	52,8	178,4	1357	
2-ДЕНЬ						
Завтрак						
Блины дрожжевые с повидлом	150	9,2	12,3	80,9	464	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
		10,9	13,9	98,2	551	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,9	6,3	16,4	131	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	70	
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	

Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,6	42	
		23,9	23,1	119,6	781	
Итого		34,8	37,0	218,0	1332	
3-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	4,7	6,4	24,4	184	
Бутерброд с маслом сливочным	50	8,3	6,6	9,3	133	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
		15,5	16,6	62,4	469	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	7,7	1,4	62	
Суп картофельный с фрикадельками со сметаной (20%-жир.)	255	3,0	3,4	21,2	120	
Плов из курицы	200	22,4	12,9	33,8	348	
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,2	46	
		30,8	25,2	107,4	762	
Итого		46,3	41,8	169,8	1231	
4-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150/10	4,8	13,1	29,7	257	
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96	
Сыр порциями	10	2,7	2,7	2,7	36	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		10,4	16,2	74,6	473	
Обед						
Салат из квашеной капусты	75	1,0	3,8	6,0	68	
Суп овощной со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,4	12,6	109	
Рыба тушеная с овощами	100	9,5	4,97	4,41	278	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		27,1	30,8	81,4	805	
Итого		37,5	47,0	156,0	1278	
5-ДЕНЬ						
Завтрак						
Сырники творожные с повидлом	200	29,8	20,0	52,0	512	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	

		30,0	20,0	67,0	570	
Обед						
Салат овощной	100	4,9	5,4	7,1	96	
Суп рыбный картофельный	250	2,0	4,9	14,3	110	
Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	
Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		33,5	20,9	143,9	798	
Итого		63,5	40,9	210,9	1368	
6-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	6,1	13,2	24,8	243	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		11,4	17,2	53,5	479	
Обед						
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	1,1	7,8	4,5	86	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Котлеты паровые, из говядины	80	11,8	8,7	6,5	153	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	
Кисель из мандаринов	200	0,4	-	34,4	138	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,0	42	
		24,6	28,8	94,2	806	
Итого		36,0	46,0	147,7	1285	
7-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,9	5,8	23,7	182	
Бутерброд с сыром (российским)	35	6,7	11,3	10,4	176	
Кисель из сухофруктов	200	“	-	32,2	134	
		10,6	17,1	66,3	492	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,5	13,9	114	
Оладьи печеночные	75	14,1	12,8	5,2	194	
Рис отварной	100	2,4	4,0	24,5	146	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	71	534*
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639*
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	9,4	40	

		26,9	26,8	117,1	815	
Итого		37,5	43,9	183,4	1307	
8-ДЕНЬ						
Завтрак						
Запеканка творожная	150	21,0	16,6	50,1	435	
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	21,1	88	
		22,0	16,6	71,2	523	
Обед						
Салат овощной с морской капустой	75	1,0	7,7	7,7	104	
Суп картофельный с горохом	250	6,3	6,6	22,5	177	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Каша пшеничная вязкая	150	4,2	6,7	24,0	175	
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		27,6	27,1	166,5	748	
Итого		49,6	43,7	237,7	1271	
9-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша 5 злаков молочная	150	5,9	13,7	25,0	245	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		13,6	19,1	74,5	519	
Обед						
Щи со сметаной (20%-жир.)	255	2,4	6,2	8,1	99	
Салат из квашеной, капусты	100	1,4	5,0	8,8	84	
Запеканка картофельная с мясом	200	20,0	19,6	32,9	392	
Кисель яблочный	200		28,5	29,4	112	
Хлеб ржаной	2 кус	4,6	0,8	24,6	126	
		28,4	60,1	103,7	813	
Итого		42,0	98,3	178,2	1332	
10-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	150/10	4,7	13,4	27,3	248	
Сосиски в тесте	50	5,4	6,9	14,8	143	
Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102	
		10,2	20,3	68,5	493	
Обед						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,0	7,1	4,2	86	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,0	4,9	14,3	110	
Котлеты из курицы	80	25,9	4,7	0,4	150	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,3	279	

Напиток клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		42,3	25,3	110,7	848	
Итого		52,5	45,6	179,2	1341	

(Весенний вариант)

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту- ры
1-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,7	10,7	24,0	219	
Сыр (порциями)	10	2,7	2,7	2,7	36	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	1 кус.	2,8	0,4	17,0	84	
		16,1	18,8	76,2	529	
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	8,1	5,4	99	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%- жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Котлеты из говядины	80	12,8	11,5	12,8	210	
Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		25,7	34,0	102,2	828	
Итого		41,8	52,8	178,4	1357	
2-ДЕНЬ						
Завтрак						
Блины дрожжевые с повидлом	150	9,2	12,3	80,9	464	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
		10,8	13,9	98,2	551	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	6,3	16,4	131	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	70	
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	-	44,7	90	
		26,5	22,7	154,7	829	
Итого		37,3	36,6	252,9	1380	
3-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	4,7	6,4	24,4	184	
Бутерброд с маслом сливочным	50	8,3	6,6	9,3	133	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
		15,5	16,6	62,4	469	
Обед						
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	2,13	6,21	3,8	79	
Суп картофельный с фрикадельками со сметаной (20%-жир.)	255	3,0	3,4	21,2	120	

Плов из курицы	200	22,4	12,9	33,8	348	
Кисель из концентрата	200	0,1	-	26,0	97	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,2	46	
		32,6	23,7	120,6	816	
Итого		48,1	40,3	183,0	1285	
4-ДЕНЬ						
Завтрак						
Запеканка творожная	150	22,6	16,3	23,1	336	
Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93	
Бананы	100	3,0	-	44,7	90	
		25,7	16,3	92,0	519	
Обед						
Салаг из картофеля с морской капустой и свеклой	100	2,0	9,1	7,2	127	
Рассольник домашний со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,5	13,9	114	
Рыба отварная	100	15,9	9,5	3,4	99	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,6	42	
		28,7	32,1	95,8	732	
Итого		54,4	48,4	187,8	1251	
5-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная и с маслом	150/10	4,7	13,4	27,3	248	
Сосиски в тесте	50	5,4	6,9	14,8	143	
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	31,4	124	
		10,2	20,3	73,5	515	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	7,7	1,4	62,0	
Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116	
Котлеты из курицы	80	26,0	4,7	0,4	148	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,3	279	
Напиток клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		42,1	26,3	107,9	828	
Итого		52,3	46,6	181,4	1343	
6-ДЕНЬ						
Завтрак						
Оладьи с джемом	100	7,3	7,3	45,8	280	
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,3	9,2	40	
		10,6	11,2	83,7	472	
Обед						
Икра свекольная	75	1,7	5,6	8,6	92	
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	
Гуляш из говядины	80	11,2	5,3	3,2	106	
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	
Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
		29,1	23,5	120,4	814	
Итого		39,7	34,7	204,1	1286	

7-ДЕНЬ						
Завтрак						
Сырники творожные с повидлом	200	29,8	20,0	52,0	512	
Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
		30,0	20,0	67,0	570	
Обед						
Суп рыбный картофельный	250	2,0	4,9	14,3	110	
Капуста свежая тушеная	75	2,0	3,5	8,1	70,0	
Жаркое по-домашнему	250	22,3	12,3	27,0	312	
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (бананы)	100	3,0		44,7	90	
		35,1	21,5	150,3	834	
Итого		65,1	41,5	217,3	1404	
8-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	6,1	13,2	24,8	243	
Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
Хлеб пшеничный	1 кус	2,8	0,4	17,0	84	
		11,4	17,2	70,5	479	
Обед						
Салат зеленый с огурцами	100	0,9	7,1	2,9	80	
Щи из свежей капусты со сметаной (20%-жир.)	255	2,0	4,4	10,2	90	
Котлета мясная	100	25,3	9,7	3,5	206	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	
Напиток лимонный	200	0,1		27,4	93	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,0	42	
		37,8	29,1	101,0	808	
Итого		49,2	46,3	171,5	1287	
9-ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,9	5,8	23,7	182	
Бутерброд с сыром	35	6,7	11,3	10,4	176	
Кисель из свежих ягод (клюква)	200	-	-	32,2	134	
		10,6	17,1	66,3	492	
Обед						
Рассольник со сметаной (20%-жир.)	255	2,3	5,5	13,9	114	
Оладьи печеночные	75	14,1	12,8	5,2	194	
Рис отварной	100	2,4	4,0	24,5	146	
Капуста свежая тушеная'	75	2,0	3,5	8,1	71	
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус.	4,6	0,8	24,6	126	
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	9,4	40	
		26,9	26,8	117,1	815	
Итого		37,5	43,9	183,4	1307	
10-ДЕНЬ						
Завтрак						
Пудинг манный с яблоками	150	6,6	7,3	50,2	296	
Булочка творожная	50	6,7	1,8	27,8	148	
Напиток лимонный	200	0,1		27,4	93	
		13,4	9,1	105,4	537	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,6	22,5	177	
Салат из свежих огурцов	80	0,5	5,7	2,4	63	

Курица отварная	100	31,6	6,6		187	
Каша рисовая вязкая	150	2,3	5,9	23,0	156	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
Хлеб ржаной	2 кус	4,6	0,8	24,6	126	
		43,5	25,6	103,9	833	
Итого		56,9	34,7	209,3	1370	

В меню рационов питания включены рецептуры из:

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г;

** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г;

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания, разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2002 г.

Меню составлено с учетом средней суточной потребности в пищевых веществах и энергии на время пребывания в школе (СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»):

- 3) для возрастной группы учащихся 7-11 лет - суточная потребность 2350 ккал., из них:
Завтрак - 470-588 ккал (20-25 % от суточной потребности);
Обед - 705-823 ккал (30-35 % от суточной потребности).
Итого -1175-1411 ккал (50-60% от суточной потребности).
- 4) для детей с 11 лет и старше - суточная потребность 2713 ккал, из них:
Завтрак - 543-678 ккал (20-25 % от суточной потребности);
Обед - 814-950 ккал (30-35 % от суточной потребности).
Итого -1357-1628 ккал (50-60 % от суточной потребности).