



### Типовое примерное меню на 10 дней приготавливаемых блюд для детей среднего и старшего звена

| День недели | Прием пищи            | Раздел меню  | Блюда                                       | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена   |
|-------------|-----------------------|--------------|---|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|--------|
| 1           | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша вязкая из пшена и риса                 | 200          | 3     | 5    | 24       | 183          | 175         | 44.53  |
|             |                       | хлеб         | Бутерброд с маслом и сыром                  | 70           | 6     | 5.5  | 15.5     | 143          | 3           | 25.47  |
|             |                       | гор.напиток  | Какао с молоком сгущённым                   | 200          | 4.3   | 3.3  | 15       | 128.6        | 380         | 18.94  |
|             |                       | Фрукт        | Фрукт                                       | 100          | 0.5   | 0.3  | 7.5      | 154          | 338         | 45     |
|             |                       | <i>итого</i> |   | 570          | 14.1  | 14.1 | 62       | 609          |             | 133.94 |
| 1           | Обед                  | закуска      | Салат из морской капусты с луком и морковью | 80           | 0.9   | 4.1  | 6.1      | 47.5         | 45          | 7.86   |
|             |                       | 1 блюдо      | Рассольник ленинградский с птицей отварной  | 200          | 7.4   | 6.6  | 23.5     | 127.5        | 96          | 36.8   |
|             |                       | 2 блюдо      | Жаркое по-домашнему                         | 250          | 17.9  | 17.4 | 40.4     | 329.4        | 259         | 80.29  |
|             |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                              | 48           | 2.2   | 0.3  | 12       | 125          | ПР          | 7      |
|             |                       | напиток      | Сок фруктовый                               | 200          | 0     | 0    | 31       | 124.2        | 389         | 37     |
|             |                       | <i>итого</i> |   | 778          | 28.4  | 28.4 | 113      | 706.1        |             | 168.95 |
| 1           | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1348         | 42.5  | 42.5 | 175      | 1315.1       |             | 302.89 |
| 2           | Завтрак               | гарнир       | Каша рисовая рассыпчатая                    | 150          | 3.15  | 2.78 | 36.2     | 199          | 304         | 15.36  |
|             |                       | 2 блюдо      | Птица тушеная в соусе                       | 90           | 8.34  | 8    | 7        | 184          | 290         | 51.26  |
|             |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                     | 150          | 0.2   | 0    | 5.45     | 21           | 377         | 5.7    |

|   |                       |                    |  |      |       |       |        |       |         |        |
|---|-----------------------|--------------------|--|------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|
|   |                       | хлеб               | Бутерброд с маслом                                       | 70   | 4.15  | 5.5   | 25.5   | 136   | 1       | 10.2   |
|   |                       | закуска            | Горошек с яйцом  | 60   | 0.9   | 1.1   | 2.9    | 11.6  | ПР      | 23.88  |
|   |                       | кисломолоч.<br>изд | напиток кисломолоч                                       | 150  | 4.8   | 4.1   | 8      | 88.1  | 386     | 27.36  |
|   |                       | <i>итого</i>       |  | 670  | 21.54 | 21.48 | 85.05  | 639.7 |         | 133.76 |
| 2 | Обед                  | закуска            | Салат из свежих<br>помидор и огурцов                     | 80   | 0.7   | 3     | 6.4    | 55.4  | 48      | 14.89  |
|   |                       | 1 блюдо            | Суп картофельный с<br>бобовыми и мясом<br>отварным       | 200  | 7.9   | 8.5   | 15     | 151.2 | 102     | 32.63  |
|   |                       | 2 блюдо            | Печень тушённая в<br>соусе                               | 90   | 13.8  | 9.3   | 4.6    | 158.1 | 261     | 53.71  |
|   |                       | гарнир             | Макаронные изделия<br>отварные                           | 150  | 2.5   | 5.9   | 29.8   | 166.4 | 202     | 11.06  |
|   |                       | напиток            | Сок фруктовый  | 200  | 0     | 0     | 34.6   | 124.2 | 389     | 37     |
|   |                       | хлеб               | Хлеб пшеничный   | 48   | 2.2   | 0.3   | 18     | 125   | ПР      | 7      |
|   |                       | <i>итого</i>       |  | 768  | 27.1  | 27    | 108.4  | 780.3 |         | 156.29 |
| 2 | <b>Итого за день:</b> |                    |  | 1438 | 48.64 | 48.48 | 193.45 | 1420  |         | 290.05 |
| 3 | Завтрак               | гор.блюдо          | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями               | 150  | 13.3  | 13.9  | 22.2   | 220.5 | 120     | 23.75  |
|   |                       | гор.напиток        | Чай с молоком или<br>сливками                            | 200  | 1.6   | 1.6   | 36     | 89.6  | 378     | 11.47  |
|   |                       | хлеб               | Бутерброд с сыром  | 70   | 7.9   | 10    | 38.4   | 143   | 3       | 23.29  |
|   |                       | Конд.издели<br>е   | Кондитерское изделие                                     | 50   | 3.2   | 2.4   | 23.2   | 79.1  | ПР      | 56     |
|   |                       | кислом.изд         | Напиток<br>кисломолочный                                 | 150  | 5.6   | 3.5   | 6.4    | 104   | 386     | 30.4   |
|   |                       | <i>итого</i>       |  | 620  | 31.6  | 31.4  | 126.2  | 636.2 |         | 144.91 |
| 3 | Обед                  | закуска            | Овощи натуральные<br>свежие                              | 80   | 0.5   | 0.1   | 10.5   | 8.4   | 71      | 12.68  |
|   |                       | 1 блюдо            | Щи из свежей капусты<br>с картофелем и мясом<br>отварным | 200  | 6.8   | 6     | 7.3    | 104.8 | 88      | 47.55  |
|   |                       | 2 блюдо            | Рыба, тушёная в  | 120  | 7.9   | 8.8   | 14.6   | 192.8 | 239/331 | 71.02  |

|   |                       |              |  |      |       |      |       |        |     |        |
|---|-----------------------|--------------|--|------|-------|------|-------|--------|-----|--------|
|   |                       |              | томате с овощами                           |      |       |      |       |        |     |        |
|   |                       | гарнир       | Рис отварной                               | 150  | 3.9   | 6.2  | 21.5  | 184.5  | 304 | 12.46  |
|   |                       | напиток      | Компот из плодов или<br>ягод сушеных       | 200  | 0.4   | 0.1  | 14.6  | 101    | 348 | 7.32   |
|   |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                             | 50   | 2.2   | 0.3  | 18    | 125    | ПР  | 7      |
|   |                       | <i>итого</i> |  | 800  | 21.7  | 21.5 | 86.5  | 716.5  |     | 158.03 |
| 3 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1420 | 53.3  | 52.9 | 212.7 | 1352.7 |     | 302.94 |
| 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша вязкая молочная<br>овсяная            | 160  | 4.5   | 8.7  | 22    | 202.5  | 173 | 41.49  |
|   |                       | гор.напиток  | Молоко кипячёное                           | 200  | 5.4   | 3.5  | 9     | 99     | 385 | 34     |
|   |                       | хлеб         | Бутерброд с маслом и<br>сыром              | 70   | 7.9   | 5.5  | 14.5  | 143    | 3   | 25.47  |
|   |                       | фрукты       | Фрукт                                      | 100  | 0.5   | 0.3  | 27.7  | 154    | 338 | 45     |
|   |                       | <i>итого</i> |  | 530  | 18.3  | 18   | 73.2  | 598.5  |     | 145.96 |
| 4 | Обед                  | закуска      | Салат витаминный (2<br>вариант)            | 80   | 0.6   | 3.7  | 4.2   | 121.9  | 24  | 11.81  |
|   |                       | 1 блюдо      | Суп из овощей                              | 200  | 3.6   | 4.7  | 10.8  | 83.7   | 99  | 38     |
|   |                       | 2 блюдо      | Гуляш из мяса                              | 90   | 14.1  | 11.2 | 16.2  | 167.9  | 260 | 67.62  |
|   |                       | гарнир       | Пюре картофельное                          | 180  | 3.8   | 5.8  | 30.7  | 170.5  | 312 | 32.02  |
|   |                       | напиток      | Кисель плодово-<br>ягодный                 | 200  | 0     | 0    | 33.6  | 112.9  | 350 | 4.77   |
|   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                             | 48   | 2.2   | 0.3  | 18    | 125    | ПР  | 7      |
|   |                       | <i>итого</i> |  | 798  | 24.3  | 25.7 | 113.5 | 781.9  |     | 161.22 |
| 4 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1328 | 42.6  | 43.7 | 186.7 | 1380.4 |     | 307.18 |
| 5 | Завтрак               | гарнир       | Каша гречневая<br>рассыпчатая              | 150  | 3.4   | 5.9  | 20.4  | 153.9  | 302 | 24.6   |
|   |                       | 2 блюдо      | Гуляш из мяса                              | 90   | 10.6  | 10.5 | 20.8  | 167.9  | 260 | 66.14  |
|   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром                              | 200  | 0     | 0    | 11.6  | 60     | 376 | 2.97   |
|   |                       | Хлеб         | Бутерброд с маслом                         | 70   | 4.15  | 5.5  | 29.9  | 136    | 1   | 10.2   |
|   |                       | закуска      | Кукуруза отварная с<br>яйцом               | 60   | 5.6   | 3.5  | 8.6   | 104    | ПР  | 26.12  |
|   |                       | Конд.изд     | Кондитерское изделие                       | 20   | 3     | 1    | 16    | 115    | ПР  | 56     |
|   |                       | <i>итого</i> |  | 590  | 26.75 | 26.4 | 107.3 | 736.8  |     | 186.03 |
| 5 | Обед                  | закуска      | Салат картофельный с<br>морковью и зелёным | 80   | 5.4   | 7.3  | 6.8   | 93.2   | 40  | 23.41  |

|   |                       |              |   |      |       |      |       |        |     |        |
|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|------|-------|--------|-----|--------|
|   |                       |              | горошком                                      |      |       |      |       |        |     |        |
|   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с мясом отварным             | 220  | 6     | 5.6  | 15.4  | 136    | 97  | 33.41  |
|   |                       | 2 блюдо      | Фрикадельки из кур                            | 90   | 10    | 8.7  | 7.6   | 148.7  | 297 | 26.46  |
|   |                       | гарнир       | Капуста тушёная                               | 160  | 3.5   | 3.7  | 8.6   | 117.6  | 321 | 32.35  |
|   |                       | напиток      | Сок фруктовый                                 | 200  | 0     | 0    | 34.6  | 124.2  | 389 | 37     |
|   |                       | Хлеб         | Хлеб пшеничный                                | 48   | 2.2   | 0.3  | 18    | 125    | ПР  | 7      |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 798  | 27.1  | 25.6 | 91    | 744.7  |     | 159.63 |
| 5 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1388 | 53.85 | 52   | 198.3 | 1481.5 |     | 345.66 |
| 1 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша манная                                   | 150  | 6     | 4    | 28.4  | 194    | 181 | 50.07  |
|   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром                             | 70   | 7.9   | 11.5 | 29.8  | 143    | 3   | 23.29  |
|   |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток с молоком сгущенным          | 200  | 2     | 1.2  | 10    | 110    | 380 | 18.54  |
|   |                       | Конд. изд.   | Кондитерские изделия                          | 20   | 0     | 1.4  | 14    | 79.1   | ПР  | 56     |
|   |                       | кислом.изд   | Напиток кисломолочный                         | 150  | 5.6   | 3.2  | 4.2   | 104    | 386 | 23.36  |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 590  | 21.5  | 21.3 | 86.4  | 630.1  |     | 171.26 |
| 1 | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежие                      | 80   | 0.5   | 0.1  | 10.5  | 8.4    | 71  | 6.5    |
|   |                       | 1 блюдо      | Борщ с капустой и картофелем и мясом отварным | 220  | 5.6   | 9.7  | 16.3  | 123.1  | 82  | 54.05  |
|   |                       | 2 блюдо      | Печень по-строгановски                        | 90   | 12.6  | 12.5 | 12.6  | 148.3  | 255 | 64.57  |
|   |                       | гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150  | 8.9   | 7.8  | 39.8  | 226.2  | 302 | 12.55  |
|   |                       | напиток      | Компот из плодов или ягод                     | 180  | 0.4   | 0.1  | 24.6  | 101    | 348 | 8.52   |
|   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                                | 50   | 2.2   | 0.3  | 18    | 125    | ПР  | 7      |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 770  | 30.2  | 30.5 | 121.8 | 732    |     | 153.19 |
| 1 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1360 | 51.7  | 51.8 | 208.2 | 1362.1 |     | 324.45 |
| 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша пшённая жидкая                           | 155  | 5.2   | 8.5  | 25    | 180    | 182 | 39.87  |
|   |                       | напиток      | Молоко кипячёное                              | 180  | 5.4   | 4.6  | 9     | 130    | 385 | 34     |
|   |                       | гор. напиток | Бутерброд с маслом и                          | 70   | 7.9   | 6.5  | 14.5  | 143    | 3   | 25.47  |

|   |                       |              |   |      |       |      |        |         |     |        |
|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|------|--------|---------|-----|--------|
|   |                       |              | сыром   |      |       |      |        |         |     |        |
|   |                       | фрукт        | Фрукт   | 100  | 0.5   | 0.3  | 27.7   | 154     | 338 | 45     |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 505  | 19    | 19.9 | 76.2   | 607     |     | 144.34 |
| 2 | Обед                  | закуска      | Сельдь с луком  | 80   | 2.5   | 7    | 7.2    | 132,4   | 76  | 32.84  |
|   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с крупой и фрикадельками                 | 200  | 6     | 6    | 12.6   | 156     | 103 | 43.87  |
|   |                       | 2 блюдо      | Рыба, тушёная в томате с овощами                          | 90   | 9.2   | 4.9  | 3.8    | 156.6   | 229 | 84.13  |
|   |                       | гарнир       | Картофель отварной  | 200  | 3.3   | 5.4  | 16.5   | 177     | 125 | 32.02  |
|   |                       | напиток      | Сок фруктовый   | 200  | 0     | 0    | 34.6   | 124.2   | 389 | 37     |
|   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный  | 50   | 2.2   | 0.3  | 18     | 125     | ПР  | 7      |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 820  | 23.2  | 23.6 | 92.7   | 738.8   |     | 236.86 |
| 2 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1325 | 42.2  | 43.5 | 168.9  | 1345.8  |     | 381.2  |
| 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Макароны отварные с сыром                                 | 150  | 12.5  | 9.7  | 20.9   | 194     | 204 | 29.16  |
|   |                       | закуска      | Икра кабачковая   | 60   | 4.2   | 7    | 9.5    | 97      | ПР  | 10     |
|   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200  | 0.2   | 0    | 5.45   | 21      | 377 | 5.7    |
|   |                       | хлеб         | Бутерброд с маслом  | 70   | 5.15  | 5.5  | 26.53  | 136     | 1   | 10.2   |
|   |                       | фрукты       | Фрукт   | 100  | 0.5   | 0.3  | 27.7   | 154     | 338 | 45     |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 580  | 22.55 | 22.5 | 90.08  | 602     |     | 100.06 |
| 3 | Обед                  | закуска      | Салат из свёклы отварной                                  | 80   | 2.7   | 4.9  | 15.1   | 75      | 52  | 11.24  |
|   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отварным | 200  | 4     | 9    | 13     | 133     | 112 | 32.04  |
|   |                       | 2 блюдо      | Плов из птицы   | 240  | 22.5  | 16.8 | 47.8   | 412     | 291 | 40.45  |
|   |                       | гарнир       | Кисель плодово-ягодный                                    | 200  | 0     | 0    | 29.4   | 112.9   | 350 | 4.77   |
|   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный  | 50   | 2.2   | 0.3  | 18     | 84      | ПР  | 6      |
|   |                       |              |   |      |       |      |        |         |     |        |
|   |                       | <i>итого</i> |   | 770  | 31.4  | 31   | 122.8  | 816.65  |     | 94.5   |
| 3 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 53.95 | 53.5 | 212.88 | 1418.65 |     | 194.56 |

|   |                       |              |                                      |      |       |      |       |        |         |        |
|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|
| 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Картофельное пюре                    | 150  | 5.3   | 4.3  | 12.6  | 220.5  | 128     | 51.07  |
|   |                       | 2 блюдо      | Птица тушеная в соусе                | 90   | 8.34  | 8    | 7     | 184    | 290     | 32.02  |
|   |                       | гор.напиток  | Чай с молоком или сливками           | 200  | 2.7   | 1.6  | 22.6  | 106    | 378     | 11.47  |
|   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром                    | 70   | 7.9   | 10.5 | 29.8  | 143    | 3       | 23.29  |
|   |                       | фрукты       | Фрукт                                | 100  | 0.5   | 0.3  | 27.7  | 154    | 338     | 45     |
|   |                       | <i>итого</i> |                                      | 610  | 24.74 | 24.7 | 99.7  | 807.5  |         | 162.85 |
| 4 | Обед                  | закуска      | Винегрет овощной                     | 80   | 0.9   | 0.7  | 6.7   | 77.4   | 67      | 41.4   |
|   |                       | 1 блюдо      | Суп с клёцками и мясом отварным      | 200  | 2.8   | 6.8  | 17    | 115.4  | 108     | 44.37  |
|   |                       | 2 блюдо      | Тефтели мясные в сметанном соусе     | 120  | 22.5  | 15.8 | 47.8  | 412    | 278/330 | 40.45  |
|   |                       | гарнир       | Рагу овощное                         | 150  | 4     | 8.9  | 13.1  | 142    | 143     | 13.88  |
|   |                       | гор. напиток | Компот из плодов или ягод            | 200  | 0.4   | 0.1  | 27.4  | 101    | 348     | 8.52   |
|   |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                       | 50   | 2.2   | 0.3  | 18    | 84     | ПР      | 8      |
|   |                       | <i>итого</i> |                                      | 800  | 32.8  | 32.6 | 130   | 931.8  |         | 156.62 |
| 4 | <b>Итого за день:</b> |              |                                      | 1410 | 57.54 | 57.3 | 229.7 | 1739.3 |         | 319.47 |
| 5 | Завтрак               | гор.блюдо    | Суп молочный гречневый               | 150  | 8.9   | 9.6  | 33    | 139.6  | 121     | 39.87  |
|   |                       | гор.напиток  | Какао с молоком сгущённым            | 180  | 3.2   | 3.3  | 16    | 128.6  | 380     | 18.94  |
|   |                       | Хлеб         | Бутерброд с маслом                   | 70   | 5.1   | 5.5  | 26.5  | 136    | 1       | 10.2   |
|   |                       | фрукты       | Фрукт                                | 100  | 0.5   | 0.3  | 8.5   | 154    | 338     | 45     |
|   |                       | кислом.изд   | Напиток кисломолочный                | 150  | 5.6   | 5    | 9.2   | 104    | 386     | 30.4   |
|   |                       | <i>итого</i> |                                      | 650  | 23.3  | 23.7 | 93.2  | 662.2  |         | 144.41 |
| 5 | Обед                  | закуска      | Овощи натуральные свежие             | 80   | 0.5   | 0.1  | 10.5  | 8.4    | 71      | 12.68  |
|   |                       | 1 блюдо      | Суп с крупой и рыбными консервами    | 220  | 4     | 10.3 | 8.2   | 136    | 115     | 32.15  |
|   |                       | 2 блюдо      | Котлеты куринные со сметанным соусом | 90   | 11.7  | 9.8  | 10    | 174    | 294/330 | 34.61  |
|   |                       | гарнир       | Пюре картофельное                    | 180  | 6.8   | 6.8  | 30.2  | 178.5  | 312     | 32.02  |
|   |                       | напиток      | Сок фруктовый                        | 200  | 0     | 0    | 34.6  | 124.2  | 389     | 37     |

|   |                                    |              |                |        |        |        |        |         |    |         |
|---|------------------------------------|--------------|----------------|--------|--------|--------|--------|---------|----|---------|
|   |                                    | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный | 48     | 4.2    | 0.3    | 18     | 84      | ПР | 7       |
|   |                                    | <i>итого</i> |                | 818    | 27.2   | 27.3   | 111.5  | 705.1   |    | 155.46  |
| 5 | <b>Итого за день:</b>              |              |                | 1468   | 50.5   | 51     | 204.7  | 1367.3  |    | 299.87  |
|   | <b>Среднее значение за период:</b> |              |                | 1383.5 | 49.678 | 49.668 | 199.05 | 1418.29 |    | 306.827 |