

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|--|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | 1 день |
| | Пудинг из творога | г | 150 | 14 | 15,1 | 13,9 | 323 | 313 |
| | Масло сливочное(порционное) | г | 10 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 | 100 |
| | Сыр порционный | г | 15 | 3,84 | 5,2 | 0 | 68,6 | 100 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Чай с сахаром и лимоном | г | 200 | 0,5 | 0 | 15,2 | 61 | 493 |
| | Итого завтрак: | | 405 | 20,04 | 35,38 | 39,68 | 568,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат овощной с яблоком | г | 60 | 2,48 | 9,12 | 7,84 | 96 | 28 |
| | Суп картофельный с бобовыми | г | 200 | 2,3 | 4,25 | 15,125 | 150,2 | 144 |
| | Шницель из курицы припущенный | г | 90 | 13,5 | 9,6 | 8,36 | 201,4 | 412 |
| | Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 95 | 111 |
| | Итого обед: | | 620 | 24,24 | 21,57 | 110,365 | 755,9 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Коктейль молочный | г | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 518 |
| | Зефир | г | 50 | 0,9 | 26,2 | 87,2 | 188,3 | промыш. |
| | Яблоко(поштучно) | г | 100 | 0,16 | 4 | 15 | 73,2 | 112 |
| | Итого полдник: | | 400 | 2,06 | 30,2 | 102,2 | 371,5 | |
| 2 день | Итого за день: | | | 46,34 | 87,15 | 252,245 | 1696 | |
| | Завтрак | | | | | | | 2 день |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 15,21 | 21,57 | 3,89 | 270,7 | 301 |
| | Масло шоколадное порциями | г | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 93,5 | 478 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 395 | 20,41 | 33,65 | 39,27 | 560,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцом, яйцом | г | 60 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 9 |
| | Борщ с капустой и картофелем и курицей | г | 200 | 1,82 | 5 | 10,65 | 110,4 | 128 |
| | Курица в соусе | г | 100 | 24,3 | 13,4 | 4,1 | 234 | 403 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253,05 | 237 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | г | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 86,5 | 511 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого обед: | | 760 | 39,11 | 33,3 | 94,89 | 869,85 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок абрикосовый | г | 200 | 2,8 | 3,2 | 9,5 | 78 | промышл |
| | Печенье сахарное | г | 50 | 2,06 | 13,2 | 47,4 | 189,3 | промышл |
| | Мандарин | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 94 | промышл |
| | Итого полдник: | | 350 | 5,66 | 16,6 | 64,4 | 361,3 | |
| 3 день | Итого за день: | | | 65,18 | 83,55 | 198,56 | 1791,75 | |
| | Завтрак | | | | | | | 3 день |
| | Биточки из курицы | г | 90 | 13,5 | 9,6 | 8,36 | 185,3 | 412 |
| | Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| | Сыр порционный | г | 20 | 5,12 | 6,93 | 0 | 91,46 | 100 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 5 | 2,01 | 15,6 | 84,2 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 500 | 29,38 | 24,1 | 68 | 565,96 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные | г | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 106 |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Суп с крупой | г | 250 | 16,5 | 11,4 | 0,44 | 212,5 | 155 |
| | Котлета рыбная | г | 90 | 12,7 | 2,2 | 7,71 | 101,4 | 345 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 173 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 72,4 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 5 | 2,01 | 15,6 | 84,2 | 111 |
| | Итого обед: | | 830 | 41,96 | 21,47 | 81,19 | 704,9 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% | г | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 518 |
| | Печенье "курабье" | г | 100 | 5,3 | 16,2 | 49,2 | 205,3 | промышл |
| | Банан | г | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 112 |
| | Итого полдник: | | 400 | 7,8 | 16,7 | 70,2 | 411,3 | |
| 4 день | Итого за день: | | | 79,14 | 62,27 | 171,9 | 1682,16 | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 150 | 10,7 | 17,65 | 39,4 | 349,3 | 247 |
| | Оладьи с повидлом | г | 100 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 216 | 537 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| | Итого завтрак: | | 470 | 27 | 32,41 | 136,87 | 696,7 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 60 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 65,3 | 19 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | г | 200 | 1,7 | 2,3 | 11,8 | 183,7 | 149 |
| | Рагу из птицы | г | 240 | 13,8 | 14,4 | 15,9 | 346,5 | 407 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 519 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 36,2 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого обед: | | 740 | 20,58 | 23,04 | 74,58 | 781,1 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок яблочный | г | 200 | 2,8 | 3,2 | 9,5 | 78 | промышл. |
| | Печенье овсяное | г | 50 | 2,06 | 13,2 | 47,4 | 189,3 | промышл. |
| | Мандарин | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 112 |
| | Итого полдник: | | 350 | 5,66 | 16,6 | 64,4 | 305,3 | |
| 5 день | Итого за день: | | | 53,24 | 72,05 | 275,85 | 1783,1 | |
| | Завтрак | | | | | | | 5 день |
| | Кнели из кур | г | 100 | 15,6 | 15,8 | 6,7 | 199,3 | 411 |
| | Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| | Масло сливочное порциями | г | 10 | 0,2 | 14,6 | 0,2 | 115,6 | 478 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 459* |
| | Батон нарезной | г | 20 | 2 | 0,71 | 8,27 | 52,4 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 480 | 23,56 | 36,67 | 59,41 | 573,3 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты с помид. и огурцом | г | 60 | 1,38 | 6,6 | 2,34 | 74,4 | 4 |
| | Рассольник ленинградский | г | 200 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 134 |
| | Тефтели из говядины припущенные | г | 90 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 197,3 | 389 |
| | Рис отварной | г | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 235,6 | 237 |
| | Компот из сухофруктов | г | 200 | 0,47 | 0 | 19,78 | 81 | 508 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого обед: | | 740 | 29,33 | 34,67 | 101,5 | 814,4 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Коктейль молочный | г | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 518 |
| | Пряник | г | 50 | 0,9 | 26,2 | 87,2 | 154 | промышл |
| | Мандарин | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 94 | промышл |
| | Итого полдник: | | 350 | 2,7 | 26,4 | 94,7 | 358 | |
| | Итого за день: | | | 55,59 | 97,74 | 255,61 | 1745,7 | |
| 6 день | Завтрак | | | | | | | 1 день |
| | Сырники из творога | г | 150 | 23,6 | 21,8 | 30,1 | 322,6 | 320 |
| | Сыр порционный | г | 20 | 5,12 | 6,93 | 0 | 91,46 | 100 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 |
| | Итого завтрак: | | 400 | 30,32 | 29,31 | 55,38 | 526,46 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоком | г | 60 | 0,6 | 8,6 | 6,5 | 112,6 | 9 |
| | Борщ с капустой и картофелем | г | 200 | 1,82 | 5 | 10,65 | 110,4 | 128 |
| | Печень в соусе | г | 90 | 15,08 | 10,23 | 5,01 | 186,75 | 401 |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253,05 | 237 |
| | Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 509 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 29,23 | 24,17 | 104,74 | 759,9 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок абрикосовый | г | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 518 |
| | Зефир | г | 50 | 0,9 | 26,2 | 87,2 | 223,6 | промыш. |
| | Нектарин | г | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | промыш. |
| | Итого полдник: | | 350 | 2,8 | 26,3 | 96,7 | 378,6 | |
| 7 день | Итого за день: | | | 62,35 | 79,78 | 256,82 | 1664,96 | |
| | Завтрак | | | | | | | 2 день |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 15,21 | 21,57 | 3,89 | 270,7 | 301 |
| | Масло шоколадное порциями | г | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 93,5 | 478 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 95 | 111 |
| | | г | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | 405 | 19,21 | 34,87 | 41,79 | 603,2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | г | 60 | 2,94 | 5,58 | 4,44 | 79,8 | 56 |
| | Суп картофельный с бобовыми | г | 200 | 2,3 | 4,25 | 15,125 | 110 | 144 |
| | Плов с говядиной | г | 240 | 15,7 | 16,8 | 45,3 | 368,2 | 370 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 24,72 | 27,57 | 105,445 | 745,7 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Коктейль молочный | г | 200 | 2,8 | 3,2 | 9,5 | 78 | промышл |
| | Печенье сахарное | г | 50 | 2,06 | 13,2 | 47,4 | 189,3 | промышл |
| | Яблоко | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 94 | 112 |
| | Итого полдник: | г | 350 | 5,66 | 16,6 | 64,4 | 361,3 | |
| 8 день | Итого за день: | | | 49,59 | 79,04 | 211,635 | 1710,2 | |
| | Завтрак | | | | | | | 3 день |
| | Биточки из курицы | г | 90 | 17,18 | 3,88 | 12,04 | 151,8 | 412 |
| | Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| | Масло сливочное порциями | г | 10 | 0,2 | 14,6 | 0,2 | 115,6 | 478 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 459* |
| | Батон нарезной | г | 40 | 5 | 2,01 | 15,6 | 84,2 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 490 | 28,14 | 26,05 | 72,08 | 557,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 60 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 65,3 | 19 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | г | 200 | 3,1 | 4,2 | 3,5 | 155,3 | 139 |
| | Рыба в сметанном соусе | г | 90 | 19,54 | 21,1 | 4,95 | 286,38 | 338 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 173 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 519 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 3 | 1,06 | 12,4 | 78,6 | 111 |
| | Итого обед: | | 760 | 34,88 | 37,68 | 86,49 | 881,88 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 518 |
| | Печенье "курабье" | г | 50 | 2,06 | 13,2 | 47,4 | 165,4 | промышл |
| | Груша | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 94 | 112 |
| | Итого полдник: | | 350 | 3,86 | 13,4 | 54,9 | 369,4 | |
| 9 день | Итого за день: | | | 66,88 | 77,13 | 171,9 | 1808,88 | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная | г | 200 | 8,5 | 12,3 | 35,2 | 143,5 | 247 |
| | Масло сливочное порциями | г | 10 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 | 100 |
| | Яйцо | г | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 300 |
| | Батон | г | 40 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 95 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| | Итого завтрак: | | 490 | 17,3 | 35,9 | 64,5 | 512,7 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты с помид.и огурцом | г | 60 | 1,38 | 6,6 | 2,34 | 74,4 | 4 |
| | Суп с крупой | г | 200 | 1,6 | 5,08 | 17,05 | 120,3 | 155 |
| | Жаркое по домашнему | г | 240 | 26 | 23,2 | 16,6 | 379 | 369 |
| | Компот из сухофруктов | г | 200 | 0,47 | 0 | 19,78 | 81 | 508 |

| | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 111 |
| | Итого обед: | | 770 | 34,43 | 36,4 | 86,53 | 813,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Коктейль молочный | г | 200 | 2,8 | 3,2 | 9,5 | 78 | промыш. |
| | Печенье овсяное | г | 50 | 2,06 | 13,2 | 47,4 | 189,3 | промыш. |
| | Банан | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 94 | 112 |
| | Итого полдник: | | 350 | 5,66 | 16,6 | 64,4 | 361,3 | |
| 10 день | Итого за день: | | | 57,39 | 88,9 | 215,43 | 1687,8 | |
| | Завтрак | | | | | | | 5 день |
| | Макаронные отварные с сыром | г | 180 | 9,5 | 8,1 | 34,39 | 249,25 | 295 |
| | Масло сливочное порциями | г | 10 | 0,2 | 14,6 | 0,2 | 115,6 | 478 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 501 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 3 | 1,06 | 12,4 | 78,6 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 420 | 16,57 | 26,62 | 58,18 | 529,45 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зел. горошком | г | 60 | 1,38 | 6,6 | 2,34 | 82 | 58 |
| | Рассольник ленинградский | г | 200 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 134 |
| | Котлета из говядины | г | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 381 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,7 | 6 | 33,81 | 166,3 | 414 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 27,19 | 36,04 | 106,2 | 830,9 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок виноградный | г | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 518 |
| | Пряник | г | 50 | 0,9 | 26,2 | 87,2 | 159,3 | промышл |
| | Апельсин(поштучно) | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 94 | промышл |
| | Итого полдник: | | 350 | 2,7 | 26,4 | 94,7 | 363,3 | |
| | Итого за день: | | | 46,46 | 89,06 | 259,08 | 1723,65 | |