


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

 Т.В. Меркулова

«  » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

И. о. директора 

«  » 2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Стоимость питания: 322 руб. 79 коп.

Неделя: 1

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	64	9,24	8,50	9,25	113,73	3
Каша рисовая с маслом	200	4,20	5,50	30,20	208,76	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	693
Батон нарезной	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,81</b>	<b>14,53</b>	<b>63,68</b>	<b>391,22</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми и окороком	200	10,20	4,40	19,10	146,92	139
Поджарка из свинины	100	19,20	37,20	4,88	513,81	424,01
Макароны отварные	175	5,23	3,88	37,20	198,67	516,01
Компот из кураги	200	1,06	0,02	30,25	126,70	20,03
Хлеб Дарницкий	25	2,20	0,44	16,40	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>37,89</b>	<b>45,94</b>	<b>107,83</b>	<b>1 066,10</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,20	40,40	184,00	ГОСТ
Печенье сахарное	100	8,00	7,00	72,00	420,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,00</b>	<b>7,20</b>	<b>112,40</b>	<b>604,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>62,70</b>	<b>67,67</b>	<b>283,91</b>	<b>2 061,32</b>	

Неделя: 1

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные на пару	100	14,20	12,30	6,45	177,54	101,01
Греча отварная	150	8,63	5,28	59,80	219,43	508,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Хлеб Дарницкий	50	2,20	0,44	16,40	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,05</b>	<b>18,03</b>	<b>97,63</b>	<b>536,97</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с маслом	50	0,29	10,03	0,78	94,54	39
Суп похлебка по-суворовски	200	6,10	4,16	11,30	56,95	47,1
Плов из курицы (филе)	200	17,20	22,10	40,50	461,06	492-2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	33,05	132,30	639
Хлеб Дарницкий	50	2,20	0,44	20,50	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,31</b>	<b>36,92</b>	<b>106,13</b>	<b>824,85</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	4,20	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	100	2,25	0,75	31,50	144,00	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,05</b>	<b>4,95</b>	<b>40,90</b>	<b>262,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>59,41</b>	<b>59,90</b>	<b>244,66</b>	<b>1 623,82</b>	

## Неделя: 1

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Запеканка из творога с повидлом	200	23,23	15,23	51,20	400,14	326,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	9,24	8,50	9,25	113,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34,55</b>	<b>25,58</b>	<b>75,64</b>	<b>600,18</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и маслом	35	0,52	1,47	3,08	30,81	16
Щи из свежей капусты с куриным филе и сметаной	200	5,10	6,50	8,10	118,57	124-2004
Чахохбили	90	26,20	22,50	8,10	361,26	491,01
Картофельное пюре	150	3,06	5,60	27,50	152,40	520
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	33,05	132,30	346
Хлеб Дарницкий	25	1,40	0,28	20,50	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>36,80</b>	<b>36,54</b>	<b>100,33</b>	<b>845,34</b>	
<b>Полдник</b>						
Апельсин	300	1,53	0,34	13,77	64,50	0
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>1,53</b>	<b>0,34</b>	<b>13,77</b>	<b>64,50</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>72,88</b>	<b>62,46</b>	<b>189,74</b>	<b>1 510,02</b>	

## Неделя: 1

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	32	3,30	4,25	6,13	40,20	3
Каша пшеничная с маслом	250	5,30	4,80	37,10	217,32	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	4,01
Батон нарезной с микронутриентами	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,97</b>	<b>9,58</b>	<b>67,46</b>	<b>326,25</b>	
<b>Обед</b>						
Салат ассорти с перцем	35	0,13	3,55	0,95	24,35	43,04
Борщ со св. капустой и картофелем с окорочком и сметаной	200	5,80	6,50	14,10	155,45	110
Ежики из свинины	90	13,20	29,70	15,10	407,55	1,01
Греча отварная	150	11,63	7,50	62,59	365,72	508,01
Компот из изюма	200	0,48	0,09	30,10	116,55	631
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>34,04</b>	<b>47,90</b>	<b>143,34</b>	<b>1 169,62</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	100	1,49	0,49	20,79	95,04	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,29</b>	<b>6,89</b>	<b>30,19</b>	<b>213,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>51,30</b>	<b>64,37</b>	<b>240,99</b>	<b>1 708,91</b>	

**Неделя: 1****День недели: пятница**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	7,20	13,35	3,90	160,96	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с маслом	50	6,30	4,62	44,52	243,72	ГОСТ
Зеленый горошек (доп. гарнир)	50	1,20	0,18	2,92	23,20	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,75</b>	<b>18,16</b>	<b>66,42</b>	<b>489,07</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с маслом	35	0,48	3,50	2,80	44,98	50,01
Суп овощной с куриным филе	200	5,20	5,30	11,20	93,39	76
Шницель рыбный (минтай)	90	8,50	10,97	16,80	174,95	388,04
Картофельное пюре	150	3,80	6,50	28,70	203,25	520
Компот из апельсинов	200	0,52	0,21	33,40	132,30	639
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,30</b>	<b>27,04</b>	<b>113,40</b>	<b>748,87</b>	
<b>Полдник</b>						
Мороженое	50	1,48	6,90	12,30	104,87	ГОСТ
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Булочка с корицей	50	5,64	6,50	43,95	267,22	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,12</b>	<b>13,80</b>	<b>96,65</b>	<b>556,09</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>45,17</b>	<b>59,00</b>	<b>276,47</b>	<b>1 794,03</b>	
<b>Среднее значение за 5 дней</b>		<b>58,29</b>	<b>62,68</b>	<b>247,15</b>	<b>1 739,62</b>	

**Неделя: 2****День недели: понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	82	9,24	8,50	9,25	113,73	3
Каша геркулесовая с маслом	200	4,32	7,16	16,39	196,80	3,08
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	151,36	693
Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>19,98</b>	<b>59,96</b>	<b>470,62</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	35	0,37	5,30	3,63	63,14	16
Супчик сытный с куриным окороком	200	4,90	6,42	12,24	126,96	1,9
Печень по-строгановски	90	26,67	13,14	6,47	225,21	431-2004
Макароны отварные	150	6,01	5,32	38,40	225,76	516,01
Компот из груш	200	0,88	0,11	78,28	240,10	636
Хлеб Дарницкий	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>41,63</b>	<b>30,85</b>	<b>159,52</b>	<b>981,17</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	100	1,49	0,49	20,79	95,04	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,29</b>	<b>6,89</b>	<b>30,19</b>	<b>213,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>67,70</b>	<b>57,72</b>	<b>249,67</b>	<b>1 664,83</b>	

## Неделя: 2

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	90	11,88	7,54	5,81	135,71	101,03
Рис отварной	180	3,81	4,67	40,00	217,22	511
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб Дарницкий	30	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,11</b>	<b>12,50</b>	<b>71,04</b>	<b>462,93</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Здоровье	75	1,14	18,30	4,32	200,50	23
Щи из свежей капусты с окорочком	200	5,05	7,50	9,80	130,86	128
Запеканка картофельная со свининой	200	14,41	25,90	34,60	448,64	480,01
Компот мандаринов и яблок	200	0,44	0,11	34,07	140,60	ттк 39
Хлеб Дарницкий	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>23,84</b>	<b>52,37</b>	<b>103,29</b>	<b>1 020,60</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Булочка фруктовая с бананом	100	4,83	2,73	38,59	197,57	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,83</b>	<b>3,13</b>	<b>78,99</b>	<b>381,57</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>47,78</b>	<b>68,00</b>	<b>253,32</b>	<b>1 865,10</b>	

## Неделя: 2

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,40	19,44	39,39	422,53	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Бутерброд с сыром	60	9,24	7,50	9,25	113,73	3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36,69</b>	<b>28,79</b>	<b>63,73</b>	<b>621,38</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с зеленью	35	0,91	17,50	3,11	199,48	ГОСТ
Суп картофельный с вермишелью и кур. филе	200	4,48	4,50	14,05	117,34	147
Биточки куриные Минские	90	14,95	15,40	1,06	224,12	826,01
Рагу из овощей	150	3,34	5,30	17,38	146,77	541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	32,05	132,30	686
Хлеб Дарницкий	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,60</b>	<b>43,17</b>	<b>60,52</b>	<b>870,01</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,20	40,40	184,00	ГОСТ
Гребешок с повидлом	100	6,91	4,50	51,59	282,34	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,91</b>	<b>4,70</b>	<b>91,99</b>	<b>466,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>71,20</b>	<b>76,66</b>	<b>216,24</b>	<b>1 957,73</b>	



**Неделя: 2****День недели: четверг**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	6,30	9,17	11,84	123,16	3
Каша пшеничная с маслом	250	4,65	6,14	21,42	160,66	3,01
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	38,70	192,00	4,01
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,45</b>	<b>18,91</b>	<b>71,96</b>	<b>475,82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зеленью	35	0,48	1,78	3,16	29,75	43,04
Суп крестьянский с крупой и кур. филе со сметаной	200	4,20	6,50	11,63	120,26	157
Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	90	16,54	18,28	5,81	297,98	101,01
Греча отварная	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508,01
Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	34,31	142,92	20,02
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>31,83</b>	<b>33,56</b>	<b>104,60</b>	<b>892,70</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Банан	100	1,49	0,49	20,79	95,04	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>3,49</b>	<b>0,89</b>	<b>61,19</b>	<b>279,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>48,77</b>	<b>53,36</b>	<b>237,75</b>	<b>1 647,56</b>	

**Неделя: 2****День недели: пятница**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с сыром	250	12,14	16,08	2,26	198,60	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	430
Бутерброд с маслом	50	1,38	4,65	9,29	46,13	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,60</b>	<b>20,74</b>	<b>26,74</b>	<b>307,11</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	35	0,38	4,23	1,93	72,87	50,1
Рассольник Ленинградский с окорочком	200	4,20	5,84	13,93	131,36	132
Шницель по-ижорски	90	15,64	14,20	11,78	265,56	121,02
Картофельное пюре	150	3,20	5,56	21,70	151,33	520
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>24,84</b>	<b>30,12</b>	<b>74,57</b>	<b>731,12</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Шоколадный батончик	100	3,20	14,20	72,30	450,00	1
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,20</b>	<b>14,60</b>	<b>112,70</b>	<b>634,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500,00</b>	<b>43,64</b>	<b>65,46</b>	<b>214,01</b>	<b>1 672,23</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>55,82</b>	<b>64,24</b>	<b>234,20</b>	<b>1 761,49</b>	