



**Примерное единое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях  
возрастной категории 12 лет и старше**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
173	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	206,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	65,72
15	Сыр твердый порция	10	2,3	2,95	47
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	63
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	92
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	108,45
	<b>Итого в завтрак:</b>	650	16,6	23,6	623,57
<b>ОБЕД</b>					
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	38,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	5,78	7,03	115,25
411	Биточки куриные с соусом	100	9,2	3,41	127,2
334	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	229,2
551	Компот из груши	200	1,92	0,12	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	66
	<b>Итого в обед:</b>	890	32,11	18,41	809,65
<b>ПОЛДНИК</b>					
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	197,5
738	Пирожки печеные из соевого теста с капустным фаршем	100	4,6	4	162
	<b>Итого в полдник:</b>	350	11,35	10,25	359,5
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1890	60,06	52,26	1792,72
					65,91%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,6	13,6	332
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	108,45
ПР	Батон нарезной	50	3,25	1	115
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	100,4
	<b>Итого в завтрак:</b>	600	36,55	18,65	655,85

24,11%

## ОБЕД

70	Огурцы консервированные в нарезке	100	0,8	0,2	1,8	13
54-3с	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	5,93	7,25	17,03	156,9
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,4	27	5,5	359,5
128	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	870	40,51	46,78	95,84	-973,7
						35,80%
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
638	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179
	Итого в полдник:	350	10,05	13,55	53,4	376,5
						13,84%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1820	87,11	78,98	233,04	2006,05
						73,75%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК						
54-1/м	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	54,04	487,62
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	550	28,08	23,8	95,79	734,92
<b>ОБЕД</b>						
484	Морковь тушеная с курageй	100	1,13	4,5	9,8	56
548	Суп гороховый на м/к бульоне	250	8,38	5,73	20,35	166,43
54-2м-20.1	Гуляши из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	870	36,72	36,52	133,65	974,55
<b>ПОЛДНИК</b>						
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120
741	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в полдник:	350	4,95	1,55	64,4	298,8
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1770	69,75	61,87	293,84	1998,27
						73,47%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>						
ЗАВТРАК						
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,8	6,9	36,1	220,2
ПР	Батон парижский	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	13,1	18,4	93,63	593,37
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
547.1	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками мясными	250	6,96	6,01	19,71	160,6



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
131	Каша манная молочная	250	9,83	1,1	42	302
ПП	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПП	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	660	17,13	22,4	94,73	656,17
						24,12%

<b>ОБЕД</b>						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
106/107	Суп картофельный с крутой (пшено) рыбный	250	4,45	4,08	18,21	134,59
44/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	110	13,3	14,38	12	123,2
198	Каша из гороха с маслом сливочным	180	13	4,45	43,09	283,8
551	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
ПП	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПП	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	41,28	25,115	130,57	879,59
						32,34%

<b>ПОЛДНИК</b>						
ПП	Кисло-молочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
535	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189
	Итого в полдник:	350	10,35	14,15	54,7	386,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1910	68,76	61,665	280	1922,26
						70,67%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2
ПП	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108
	Итого в завтрак:	550	26,46	37,62	60,58	672,9
						24,74%
<b>ОБЕД</b>						
ПП	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
542	Бульон с капустной и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95

Л46	Птица тушенная в сметанном соусе	150	20,93	11,71	6,86	245,64
639	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
ПР	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	940	39,52	32,11	122,71	981,49
						36,08%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
738	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	350	9,85	8,75	30	360,5
						13,25%
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1840	75,83	78,48	213,29	2014,89
						74,08%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,5	2,3	209,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	0,87	17,47	109,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	700	31,65	24,43	103,01	774,85
						28,49%

<b>ОБЕД</b>						
28	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2
97	Суп картофельный с телецками	250	4,05	5,36	22,96	156,4
5410	Рыба тушенная в томате с овощами (горбуша)	120	19,4	13,5	7,5	230,2
128	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	910	37,39	37,95	122,94	992
						36,47%

<b>ПОЛДНИК</b>						
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в полдник:	400	7,4	4,5	69,2	354,3
						13,03%
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	2010	76,44	66,88	295,15	2121,15
						77,98%

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
5413	Каша молочная пшеничная	200	8,15	6	241,2
ПР	Банан перелой	40	2,6	0,8	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	107
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	72,3
	Итого в завтрак:	560	16,05	18,55	625,22
<b>ОБЕД</b>					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,68	7,11	113,87
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	120
54-1 м	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	487,62
54-5 м-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	1,8	109,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	66
	Итого в обед:	900	34,76	37,09	939,11
<b>ПОЛДНИК</b>					
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	197,5
738	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	180
	Итого в полдник:	350	10,05	9,25	377,5
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1810	60,86	64,89	13,88%
				270,44	1941,83
					71,39%

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
54-3 м-20	Макаронные отварные с сыром	250	17,97	19,25	469,4
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	108,45
	Итого в завтрак:	600	20,27	19,7	618,85
				94,1	22,75%
<b>ОБЕД</b>					
53	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,95	4,14	75,24
549	Суп картофельный на м/к бульоне	250	8,48	5,73	157,38
259	Жирок по-домашнему	280	10,05	16,45	341
				20,88	



Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

Суточная потребность в пищевых веществах с учётом допоянения к рациону 10%	Масса порции нетто гр.	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	606	22,84	23,05	89,23	2720
Рекомендуемая величина					661,62
<b>Обед</b>					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	550	18	18,4	76,6	26%
Рекомендуемая величина	898	36,69	32,71	119,46	544-680
<b>Полдник</b>					
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	800	27,00	27,60	114,90	927,90
Рекомендуемая величина	355	9,31	9,08	54,10	36%
<b>Средняя всего за день</b>					
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%	350	9	9,2	38,3	14%
Рекомендуемая величина	1859	68,83	64,83	262,78	272-406
	1700	54	55,2	229,8	1959,53
					76%
					1632-2040