

Утверждаю:  
Индивидуальный  
предприниматель  
Батуев Н.М.

Согласовано:



## Примерное циклическое десятидневное меню.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	2,7	3,5	20,7	224,3	372
	Макаронные изделия отварные	155	8,3	6,9	26,8	197,5	256
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,3	2,9	23,5	98,1	459
	Хлеб ржаной	40	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		500	20,3	20,8	86,6	610,8	
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Котлета мясная с маслом	55	8,6	7,8	11,8	246,4	339
	Пюре картофельное	170	3,9	4,5	19,4	194	377
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	45	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		510	21,6	19,88	85,4	591,8	
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтрак	Гуляш мясной	85	7,3	9,7	17,5	245,8	327
	Кукуруза консервированная	20	0,8	1,1	7,4	42,6	157
	Рис отварной	150	6	1,6	7,9	96,9	385
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	37	112,8	495
	Хлеб ржаной	25	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	20	2,65	4,7	9,5	48,8	573

ИТОГО:		500	19,75	20,07	85,6	591	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Огурец свежий	20	1,2	0,8	2	67,7	148
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	8,3	10,8	14,7	277,2	412 (2013 г)
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		650	19,2	19,27	83,9	586,3	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	9,6	10,8	15,2	249,7	345
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4	1,1	4,5	102,2	206
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Сыр	10	0,2	1	5,3	44,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		500	19,3	20,42	82,6	583	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>532</b>	<b>20,03</b>	<b>20,088</b>	<b>84,82</b>	<b>592,58</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Котлета "Школьная" с маслом	55	5,5	5,9	6,3	201,5	347
	Макаронные изделия отварные	160	9,2	5,4	29,1	283,7	256
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	45	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		500	20,35	18,97	93,2	674,2	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	65	6,5	8,5	10,8	242,5	307
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	19,4	194	377
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	495
	Хлеб ржаной	45	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		500	17,45	20,68	83	584,2	

<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Печень по-строгановски	80	5,6	9,5	18,9	296,5	356
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	2,1	9,8	146,2	206
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Горячий бутерброд	50	2,6	4,6	9,4	48,6	утв.
ИТОГО:		500	18,9	19,18	82,9	594,1	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Огурец свежий	20	0,25	0,03	0,75	19,5	148
	Плов из мяса	200	9,6	10,3	26,5	386,4	330
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		500	19,1	18,06	81,65	559,3	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	115	10,9	15,8	23,2	421,3	279
	Булочка сдобная	50	8,3	5,6	11	43,2	545
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
ИТОГО:		565	23,9	21,57	85,8	615	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>			<b>513</b>	<b>19,94</b>	<b>19,692</b>	<b>85,31</b>	<b>605,36</b>
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>522,5</b>	<b>19,985</b>	<b>19,89</b>	<b>85,065</b>	<b>598,97</b>
норма			500	19,3	19,8	83,8	587,5

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	2,7	3,5	20,7	224,3	372
	Макаронные изделия отварные	205	10,9	9,8	35,8	268,3	256
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,3	2,9	23,5	98,1	459
	Хлеб ржаной	40	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		550	22,9	23,7	95,6	681,6	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Котлета мясная с маслом	55	8,6	7,8	11,8	246,4	339
	Пюре картофельное	220	8	8	32,8	354	377
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	45	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		560	25,7	23,38	98,8	751,8	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Гуляш из говядины	85	7,3	9,7	17,5	245,8	327
	Кукуруза консервированная	20	0,8	1,1	7,4	42,6	157
	Рис отварной	180	7,5	4,8	25,7	172,3	385
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	37	112,8	495
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,65	4,7	9,5	48,8	573

ИТОГО:		550	21,25	23,27	103,4	666,4	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Огурец свежий	30	1,1	0,7	1,9	66,4	148
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	250	12,3	15,3	26,8	374,1	412 (2013 г)
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		710	23,1	23,67	95,9	681,9	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	9,6	10,8	15,2	249,7	345
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,5	4,3	23,8	245,6	206
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Сыр	10	0,2	1	5,3	44,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	22,95	23,77	102,1	728,4	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>584</b>	<b>23,18</b>	<b>23,558</b>	<b>99,16</b>	<b>702,02</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Котлета "Школьная" с маслом	65	5,5	5,9	8,3	201,5	347
	Макаронные изделия отварные	210	12,6	9,3	32,1	376,2	256
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Хлеб ржаной	35	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	23,75	22,87	98,2	766,7	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	75	6,5	8,5	10,8	242,5	307
	Пюре картофельное	200	6,8	7,6	31,4	285,6	377
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	495
	Хлеб ржаной	35	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	20,35	23,78	95	675,8	

<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Печень по-строгановски	80	5,6	9,5	18,9	296,5	356
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,5	4,3	23,8	245,6	206
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Горячий бутерброд	50	2,6	4,6	9,4	48,6	утв.
ИТОГО:		550	22,3	21,43	97	695,3	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Огурец свежий	20	0,25	0,03	0,75	19,5	148
	Плов из мяса	250	12,3	13,7	38,55	504,2	330
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	21,8	21,46	93,7	677,1	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущ.	150	8,8	14,5	32,6	487,2	279
	Булочка сдобная	50	8,3	9,5	11	43,2	545
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
ИТОГО:		600	21,8	24,17	95,2	680,9	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>			<b>560</b>	<b>22</b>	<b>22,742</b>	<b>95,82</b>	<b>699,16</b>
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>572</b>	<b>22,59</b>	<b>23,15</b>	<b>97,49</b>	<b>700,59</b>
норма			550	22,5	23	95,8	680

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.