



Утверждаю  
Директор АБОУ «СОШ» с. Лойма  
И.А.Иевлева  
03 сентября 2021г

## Примерное 10-дневное меню

для детей 12 лет и старше

### Использованы:

- 1) «Сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений», Пермь, 2001г
- 2) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Москва, 2010г

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория: 12 лет и

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 1 День 1				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6.4	8.28
	Какао с молоком	180	3.4	3.54
	Бутерброд с сыром	30\10\15	7.94	11.38
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>18.14</b>	<b>23.2</b>
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10.16
	Свекольник	250	1.93	6.34
	Тефтели из говядины	70	12.85	14.6
	Соус томатный	30	0.16	1.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.47	6.52
	Компот из изюма	180	0.3	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>30.67</b>	<b>39.44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48.81</b>	<b>62.64</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 1 День 2				
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	37.99	15.74
	Чай с лимоном	180	0.06	0.01
	Хлеб пшеничный	30	1.85	0.36
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>40.3</b>	<b>16.11</b>
Обед	Винегрет овощной	100	1.26	10.14
	Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89
	Биточки	70/5	10.68	11.72
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.47	7.08
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>25.21</b>	<b>33.55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65.51</b>	<b>49.66</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 1 День 3				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7.55	9.09
	Кофейный напиток с молоком	180	1.81	2.15
	Ватрушка с повидлом	50	7.08	2.63
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>16.84</b>	<b>13.87</b>
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06

Обед	Рассольник Ленинградский	250	5.03	11.3
	Картофельная запеканка с мясом	200	25.53	24.78
	Соус сметанный	40	0.8	5.68
	Компот из свежих фруктов	180	0.06	0.01
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>36.22</b>	<b>47.55</b>
Итого за день			<b>53.06</b>	<b>61.42</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Неделя 1 День 4				
Завтрак	Омлет натуральный	65	5.82	9.02
	Каша ячневая молочная вязкая	205	7.23	6.67
	Бутерброд с сыром	30\10\15	7.94	11.38
	Чай с сахаром	180	0.12	0
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>21.51</b>	<b>27.07</b>
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.09	6.33
	Котлета	70/5	10.68	11.72
	Рис отварной	180	4.67	6.11
	Напиток из шиповника	180	0.61	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>22.73</b>	<b>34.96</b>
Итого за день			<b>44.24</b>	<b>62.03</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Неделя 1 День 5				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8.38	9.18
	Какао с молоком	180	3.4	3.54
	Бутерброд с вареной колбасой	30/20	6.45	10.79
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>18.63</b>	<b>23.51</b>
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.06	10.1
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	6.66
	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	230	20.85	13.48
	Компот из кураги	180	0.3	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>28.07</b>	<b>30.96</b>
Итого за день			<b>46.7</b>	<b>54.47</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры

Неделя 1 День 6				
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250/5	7.91	11.13
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	1.81	2.15
	Бутерброд с маслом	30\10	1.7	15.1
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>16.92</b>	<b>32.98</b>
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.82	6.83
	Суп крестьянский с крупой	200	1.26	10.08
	Печень говяжья по-строгановски	70/40	23.32	28.95
	Картофельное пюре	180	3.84	7.27
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.23
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>34.63</b>	<b>54.08</b>
Итого за день			<b>51.55</b>	<b>87.06</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 2 День 1				
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	32.27	11.05
	Соус молочный сладкий	50	1.27	2.67
	Чай с сахаром	180	0.12	0
	Хлеб пшеничный	30	1.85	0.36
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>35.91</b>	<b>14.08</b>
Обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1.82	6.83
	Суп из овощей	250	1.93	5.86
	Суфле из отварной говядины	70	10.92	12.41
	Макаронные изделия отварные	180	6.47	7.08
	Соус томатный	30	0.16	1.1
	Компот из свежих фруктов	180	0.06	0.01
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>25.32</b>	<b>34.01</b>
Итого за день			<b>61.23</b>	<b>48.09</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 2 День 2				
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9.93	10.26
	Бутерброд с сыром	30\10\15	7.94	11.38
	Какао с молоком	180	3.4	3.54
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>21.67</b>	<b>25.18</b>
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10
	Суп-пюре из разных овощей	250	2.89	5

Обед	Гуляш из говядины	70/40	19.51	21.79
	Рис отварной	180	3.11	4.07
	Компот из изюма	180	0.3	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>31.37</b>	<b>41.58</b>
Итого за день			<b>53.04</b>	<b>66.76</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Неделя 2 День 3				
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	75	5.12	6.25
	Каша «Дружба»	205	6.55	8.33
	Бутерброд с повидлом	30/15	1.41	3.44
	Кофейный напиток с молоком	180	1.81	2.15
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>15.29</b>	<b>20.17</b>
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10.16
	Суп картофельный с рыбой	250	13.21	4.11
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	12.66	14.4
	Рагу из овощей	180	3.36	13.44
	Напиток из шиповника	180	0.61	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>34.8</b>	<b>42.83</b>
Итого за день			<b>50.09</b>	<b>63</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Неделя 2 День 4				
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	250/5	9.3	10.09
	Блинчик с маслом	50	2.64	1.87
	Чай с молоком	180	1.26	1.44
	Хлеб пшеничный	30	1.85	0.36
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>15.45</b>	<b>13.76</b>
Обед	Огурец соленый	50	0.38	0.05
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86
	Котлета рыбная любительская	70	9.33	2.78
	Картофельное пюре	180	3.84	7.27
	Соус томатный	30	0.16	1.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>21</b>	<b>14.78</b>
Итого за день			<b>36.45</b>	<b>28.54</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
------------	--------------------	-----------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 2 День 5				
Завтрак	Зразы творожные с изюмом	200	29.21	9.27
	Соус шоколадный	50	1.82	0.8
	Чай с лимоном	180	0.06	0.01
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>31.49</b>	<b>10.08</b>
Обед	Салат из редиса	100	1.08	10.08
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.09	6.33
	Плов из отварной говядины	230	40.44	49.28
	Компот из яблок с лимоном	180	0.23	0.23
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>47.8</b>	<b>56.56</b>
Итого за день			<b>79.29</b>	<b>66.64</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 2 День 6				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250/5	7.75	10.06
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6
	Какао с молоком	180	3.4	3.54
	Шанежка наливная	50	4.27	1.62
	Фрукт	100	0.4	0
Итого за завтрак			<b>20.92</b>	<b>19.82</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.22	11.02
	Рассольник домашний	250	5.03	11.3
	Биточки	70/5	10.68	11.72
	Макаронные изделия отварные	180	6.47	7.08
	Компот из кураги	180	0.3	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.96	0.72
Итого за обед			<b>28.66</b>	<b>41.84</b>
Итого за день			<b>49.58</b>	<b>61.66</b>

и старше)

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
40.76	262.66	105
23.36	138.53	242
12.07	182.4	341
10.4	45	
<b>86.59</b>	<b>628.59</b>	
4.6	113.92	18
10.05	104.16	14
8.74	217.83	181
1.57	16.85	238
54	316.57	196
20.39	82.78	253
25.8	121.2	
<b>125.15</b>	<b>973.31</b>	
<b>211.74</b>	<b>1601.9</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
37.83	444.89	55
13.78	55.46	265
12.9	60.6	
10.4	45	
<b>74.91</b>	<b>605.95</b>	
8.32	129.26	1
13.61	98.79	37
5.74	176.75	161
41.18	253.87	204
25.1	102.41	255
25.8	121.2	
<b>119.75</b>	<b>882.28</b>	
<b>194.66</b>	<b>1488.23</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
42.86	346.45	103
23.09	118.68	258
41.81	219.07	299
10.4	45	
<b>118.16</b>	<b>729.2</b>	
5.32	70.02	4

32.38	149.6	34
18.43	400.75	185
1.62	60.83	263
9.19	55.46	283
25.8	121.2	
<b>92.74</b>	<b>857.86</b>	
<b>210.9</b>	<b>1587.06</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
1.52	110.54	117
39.54	246.87	115
12.07	182.4	341
10.84	43.78	271
10.4	45	
<b>74.37</b>	<b>628.59</b>	
3	103.6	18
10.64	107.83	53
5.74	176.75	171
48.34	270.22	201
18.91	42.18	253
25.8	121.2	
<b>112.43</b>	<b>821.78</b>	
<b>186.8</b>	<b>1450.37</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
29.59	234.12	45
23.36	138.53	242
11	172.26	332
10.4	45	
<b>74.35</b>	<b>589.91</b>	
3.72	110.14	18
10.81	111.11	27
33.76	339.72	185
20.4	82.78	253
25.8	121.2	
<b>94.49</b>	<b>764.95</b>	
<b>168.84</b>	<b>1354.86</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		



31.86	259.23	100
0.3	63	
23.09	118.68	258
10.26	183.6	344
10.4	45	
<b>75.91</b>	<b>669.51</b>	
6.46	94.2	31
7.76	126.8	43
4.7	370.15	172
27.95	192.54	216
24.13	99.86	251
25.8	121.2	
<b>96.8</b>	<b>1004.75</b>	
<b>172.71</b>	<b>1674.26</b>	

гва	Энергетическая	№
Углеводы	ценность	рецептуры
52.87	439.98	135
8.16	61.75	234
10.84	43.78	271
12.9	60.6	
10.4	45	
<b>95.17</b>	<b>651.11</b>	
6.46	94.2	22
12.59	115.24	36
7.43	216.02	179
41.18	253.87	204
1.57	16.85	238
9.19	55.46	283
25.8	121.2	
<b>104.22</b>	<b>872.84</b>	
<b>199.39</b>	<b>1523.95</b>	

гва	Энергетическая	№
Углеводы	ценность	рецептуры
43.91	307.71	23
12.07	182.4	341
23.36	138.53	242
10.4	45	
<b>89.74</b>	<b>673.64</b>	
3.58	110.6	7
13.03	108.65	51

6.01	298.38	162
32.22	180.14	201
20.4	82.78	253
25.8	121.2	
<b>101.04</b>	<b>901.75</b>	
<b>190.78</b>	<b>1575.39</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
2.5	86.73	117
35.09	241.11	93
26.98	144.81	346
23.09	118.68	258
10.4	45	
<b>98.06</b>	<b>636.33</b>	
4.6	113.92	120
6.7	116.24	41
8.62	214.79	182
21.67	229.44	13
18.91	42.18	255
25.8	121.2	
<b>86.3</b>	<b>837.77</b>	
<b>184.36</b>	<b>1474.1</b>	

гва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
44.1	304.9	99
17.33	96.65	265
15.61	80.39	267
12.9	60.6	
10.4	45	
<b>100.34</b>	<b>587.54</b>	
0.82	6.24	
21.76	124.09	39
4.77	81.36	134
27.95	192.54	216
1.57	16.85	238
25.1	102.41	117
25.8	121.2	
<b>107.77</b>	<b>644.69</b>	
<b>208.11</b>	<b>1232.23</b>	

гва	Энергетическая	№
-----	----------------	---

Углеводы	ценность	рецептуры
75.21	511.49	128
25.31	113.27	
13.78	55.46	<b>265</b>
10.4	45	
<b>124.7</b>	<b>725.22</b>	
3.46	109.12	
10.64	107.83	53
44.63	431.18	173
22.82	93.66	256
25.8	121.2	
<b>107.35</b>	<b>862.99</b>	
<b>232.05</b>	<b>1588.21</b>	

гва	Энергетическая	№
Углеводы	ценность	рецептуры
38.86	277.53	17
0.3	63	
23.36	138.53	242
23.86	128.38	306
10.4	45	
<b>96.78</b>	<b>652.44</b>	
3.4	121.74	5
32.38	149.6	33
5.74	176.75	161
41.18	253.87	204
20.4	82.78	253
25.8	121.2	
<b>128.9</b>	<b>905.94</b>	
<b>225.68</b>	<b>1558.38</b>	