



Примерное  
10-дневное меню  
для обеспечения питанием  
учащихся  
(возрастная группа 7-12 лет)





Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	508	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		185,80	8,70	7,80	42,60
		293	Курица запеченая в смет.	90,00		188,30	8,19	4,32	4,32
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	50,00		106,00	2,40	0,40	12,60
			чай с сахаром	200,00		60,40	0,20		12,60
			Итого	500,00		617,50			
Обед	закуска	54\27з	Морковь отв.дольками	60,00		37,60	0,80	2,00	4,10
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		131,70	4,08	5,32	19,12
	2 блюдо	451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60
	гарнир	332	Макаронны отварные	150,00		244,50	6,40	4,80	28,60
	сладкое		Сок фруктовый	200,00		88,00	0,90		19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	750,00		787,40			
			Всего			1404,90			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

2.вт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша мол.рисов. с маслом	150,00	140,00	4,70	4,40	31,80
		96	Масло сливочное\сыр	15\10	103,5\77	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		337	Яйцо отварное	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
			Фрукты свежие	100,00	130,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	525,00	631,50			
Обед								
	закуска	54\163	Винегрет овощной	60,00	67,10	0,60	5,30	4,10
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00	105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	498	Котлета куриная	90,00	163,70	16,30	15,12	8,01
			с маслом	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00	189,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофр.	200,00	124,00	5,40	0,00	23,76
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	760,00	828,70			
			Всего		1460,20			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

3.среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшенная	180,00	183,60	4,25	3,96	28,62
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		694	Какао	200,00	187,00	4,20	4,50	28,60
			Хлеб пшеничный	50,00	106,00	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	540,00	633,60			
Обед	закуска	54\83	Салат из св.кап.с морковью	60,00	81,50	1,00	6,10	5,80
	1 блюдо	140	Суп картофельный с мака ронными изделиями	200,00	96,00	2,88	2,50	21,00
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00	296,80	23,40	22,10	32,90
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00	276,40	2,85	5,30	7,95
	сладкое	638	Компот из кураги	180,00	113,40	1,89	0,00	37,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00	966,70			
			Всего		1600,30			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

4.четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	Картофель тушен.	150,00		146,00	3,10	9,40	27,80
		451	Котлета мясная с маслом	90\10		259,90	10,31	17,10	15,36
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	580,00		609,90			
Обед	закуска	54\2з	Огурец св. в нарезке	60,00		8,50	0,50	0,10	1,50
	1 блюдо	82	Борщ из св. капусты с картофелем	200,00		89,90	1,50	3,90	12,20
	2 блюдо	385	Минтай запеченый	90,00		142,00	8,19	4,32	4,32
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпч. с маслом	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60
	сладкое	379	Кофейный напиток	200,00		168,90	2,50	3,60	28,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	750,00		790,90			
			Всего			1400,80			



Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

5.пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	150\20		319,00	7,20	6,60
		96	10,00		77,00	0,01	8,30
		685	180,00		54,40	0,18	0,00
			30,00		63,60	2,40	0,40
			110,00		120,00	0,60	0,00
		Итого:	500,00		634,00		17,20
Обед	закуска	54\33	60,00		12,80	0,70	0,10
	1 блюдо	124	200,00		88,00	2,10	0,60
	гарнир	520	150,00		189,00	3,00	8,00
	2 блюдо	431	90,00	(60\30)	152,4\56,7	19,60	12,40
	сладкое	648	180,00		62,80	0,32	0,00
	хлеб бел.		30,00		63,60	2,40	0,40
	хлеб черн.		20,00		39,00	1,30	0,20
			Итого	730,00		664,30	
		Всего			1298,30		



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

6.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	508	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		185,80	8,70	7,80	45,80
		451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	500,00		608,80			
Обед									
	закуска	515	Кукуруза консервиров.	60,00		34,80	1,72	0,36	5,94
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		151,60	4,08	5,32	19,12
	2 блюдо	293	Курица(бедро) запеч. в смет.	90,00		188,30	8,16	4,32	4,32
	гарнир	309	Макаронны отварные с маслом	150,00		244,50	6,40	4,80	28,60
	сладкое		Сок фруктовый	200,00		88,00	0,90	0,00	19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	750,00		809,80			
			Всего			1418,60			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

7.вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	150,00		129,00	3,60	6,20	22,80
		96	Масло сливочное\сыр	20\20		138\154	0,02	16,60	0,12
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	520,00		625,00			
Обед	закуска	50	Свекла с сыром	60,00		62,40	2,90	3,20	10,30
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	451	Котлета куриная с маслом	90,00		173,70	16,30	15,10	8,01
						77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	200,00		252,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00		124,00	0,54	0,00	23,76
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	780,00		897,00			
			Всего			1522,00			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

8.среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	330	Горох отварной с маслом	150,00		214,50	14,70	1,50	34,90
		451	Котлета мясная с соусом томатным	90,00		182,90	10,31	8,80	15,36
		379	Кофейный напиток	50,00		44,00	1,30	2,40	4,20
			Хлеб пшеничный	200,00		168,90	9,80	4,00	31,90
			Итого	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Итого	520,00		673,90			
Обед	закуска	61	Салат из моркови сяблоком и курагой	60,00		44,00	0,78	1,86	5,46
	1 блюдо	161	Суп молочный с крупной рисовой	200,00		150,40	5,00	6,30	18,60
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00		296,80	23,40	22,10	32,90
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60
	сладкое	638	Компот из кураги	180,00		113,00	1,90	0,00	37,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	700,00		886,00			
			Всего			1559,90			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

9.четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	180,00		311,40	4,80	23,90	5,76
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	50,00		106,00	2,40	0,40	12,60
		705	Напиток из шиповника	200,00		99,60	0,70		22,00
			Фрукт свежий	100,00		80,00	0,50		13,80
			Итого	540,00		674,00			
Обед	закуска	54\2з	Огурец в нарезке	60,00		8,50	0,50	0,10	1,50
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200,00		89,90	1,50	3,90	12,20
	2 блюдо	451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00		276,50	2,46	13,20	24,75
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00		124,00	0,54	0,00	23,76
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	750,00		784,50			
			Всего			1458,50			



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.Осенний период 2023г.

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	332	Макароны отварные с маслом	200,00	
		388	Котлета рыбная	90,00	
			Хлеб пшеничный	30,00	
			Хлеб ржаной	20,00	
		694	Какао	200,00	
			Итого	540,00	
Обед	закуска	54\3з	Помидор в нарезке	60,00	
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты картофелем	200,00	
	2 блюдо	498	Котлета кур.с маслом	90,00	
	гарнир	216	Картоф.тушеный	180,00	
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	200,00	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	
			Итого	780,00	
			Всего		



День 10.пятн.

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
326,00	8,50	6,40	38,10
276,00	17,90	6,70	14,00
63,60	2,40	0,40	12,60
39,00	1,30	0,20	8,00
187,00	4,20	4,50	28,60
891,60			
12,80	0,70	0,10	2,30
110,00	2,63	0,75	25,75
163,7\77	16,31	23,42	8,07
175,20	3,10	9,40	27,80
62,00	0,30	0,00	29,50
63,60	2,40	0,40	12,60
39,00	1,30	0,20	8,00
703,30			
1594,90			