



примерное 10-ти дневное меню для 5-11 классов

1-й день

	№ сб.рец	Выход блюда(гр)	сб.рец											
			белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Бутерброд с сыром	54-3б	60	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,45	264	150	11	0,3
Колбасное изделие отварное	пром	90	10,89	23,65	4,29	258,39	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	54-1г	180	7,03	5,77	44,89	259,85	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Чай с лимоном	54-3гн	215	0,4	0,02	15,42	64,95	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб белый	пром	50	4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			29,6	38,69	92,27	822,94	0,54	21,75	117,5	6,36	479,07	610,32	94,48	16,39

2-й день

вторник

Огурец свежий(нарезка)
Окорочок отварной
Рис с овощами
Кофейный напиток
Хлеб белый

№ сб.рец	рец.по блюда(гр)	Выход	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
54-2з	60		0,48	0,06	1,5	8,4	0,1	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
54-21м	90		30,94	31,28	0	404,6	0,12	3,06	119	0,85	27,2	280,5	30,6	2,72
54-7г	180		8,34	8,29	32,6	222,23	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
54-23гн	200		3,39	1,53	25,61	131,15	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
пром	50		4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			46,95	41,55	85,88	890,23	0,33	3,71	130,40	2,06	170,60	460,90	100,00	5,26

3-й день

среда

Салат из капусты
Гуляш
Каша перловая рассыпчатая
Компот из сухофруктов
Хлеб белый

№ сб.рец	рец.по блюда(гр)	Выход	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
54-8з	80		1,3	8,1	7,7	108,7	0,01	2,1	0	0,01	5,64	8,62	2,31	0,19
54-2м	125		21,28	22,21	6,13	210,09	0,06	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
54-5г	180		6,3	6,73	44,72	265,22	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
54-1хн	200		0,46	0,1	33,12	136	0,09	0,1	0	0,2	0,01	0,3	2,4	4,5
пром	50		4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			33,62	37,59	119,34	852,26	0,29	11,02	80,5	7,93	93,62	470,18	111,77	8,48

4-й день

четверг

№ рецепта	по выходу	блюда(гр)	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Помидор свежий (нарезка)	54-3з	60	0,9	0	2,7	5,07	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Тефтели в соусе	54-16м	130	11,51	16,53	12,54	245,29	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	180	10,26	5,3	46,32	316,8	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
Кисель из ягод	54-21хн	200	2,1	0,01	4,56	112,64	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб белый	пром	50	4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			29,05	22,29	93,79	812,05	0,61	4,24	99,25	3,22	253,7	566,78	197,7	11,58

5-й день

пятница

№ рецепта	по выходу	блюда(гр)	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горошек(кукуруза) конс	54-21з	60	4,6	0,1	2,44	42,15	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Котлета(биточек)	54-23м	90	13,65	12,11	7,04	245,6	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Картофельное пюре	54-11г	180	8,54	15,32	70,81	412,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Сок фруктовый	пром	200	1	0,01	18,2	76	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб белый	пром	50	4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			32,07	27,99	126,16	908,3	0,34	0,3	84,5	2,66	230,59	430,68	81,2	4,84

6-й день

понедельник

№ рецепта Выход

блюда(гр белки жиры углеводы калории B1

сб.реци

C

A

E

Ca

P

Mg

Fe

Икра кабачковая
Пельмени с маслом
Чай с лимоном
Хлеб белый

пром	60	2,4	0,2	7,9	47,21	0,01	0,12	7,2	0,09	31,5	47,4	10,5	0,42
пром	250	18,51	21,83	40,56	431,65	0,22	0,11	3,23	1,78	38,67	194,66	26,89	2,33
54-3гн	215	0,4	0,02	15,342	64,95	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пром	50	4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		25,59	22,5	91,472	676,06	0,34	4,23	10,43	2,77	98,67	331,06	68,89	7,5

7-й день

вторник

№ рецепта Выход

блюда(гр белки жиры углеводы калории B1

сб.реци

C

A

E

Ca

P

Mg

Fe

Огурец свежий(нарезка)
Гуляш
Каша гречневая рассыпчатая
Сок фруктовый
Хлеб белый

54-2з	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,1	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
54-2м	125	21,28	22,21	6,13	210,09	0,06	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
54-4г	180	10,26	5,3	46,32	316,8	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
пром	200	1	0,01	18,2	76	0	0,06	0,00	0,00	0,45	0,03	0,00	0,05
пром	50	4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		37,3	28,03	99,82	743,54	0,54	8,88	95,25	8,3	117,23	670,87	226,56	8,82

8-й день

среда

Помидор сежий (нарезка)
Плов
Какао на молоке
Хлеб белый

№	реп.	Выход												
блюда(гр)			белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
сб.реп.														
54-3з	60		0,9	0	2,7	5,07	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
54-12м	300		40,22	46,43	65,59	841,73	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
54-21гн	200		3,8	2,83	25,62	143,98	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
пром	50		4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			49,2	49,71	121,58	1123	0,33	15,53	168,4	6,56	367,45	652,75	127,4	6,06

9-й день

четверг

Горошек(кукуруза) конс
Окорочок отварной
Картофельное пюре
Компот из сухофруктов
Хлеб белый

№	реп.	Выход												
блюда(гр)			белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
сб.реп.	)													
54-21з	60		4,6	0,1	2,44	42,15	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
54-21м	90		30,94	31,28	0	404,6	0,12	2,88	24,50	0,00	17,00	176,00	89,00	1,49
54-11г	180		8,54	15,32	70,81	412,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
54-1хн	200		0,46	0,1	33,12	136	0,09	0,1	0	0,2	0,01	0,3	2,4	4,5
пром	50		4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			48,82	47,25	134,04	1127,3	0,35	3,12	106	1,26	212,35	431,75	148,4	8,68

10-й день

пятница

	№ сб.рец	рец.по блюда (гр)	Выход	белки	жиры	углеводь	калории	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сыр твердый	54-1з	20		7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,45	264	150	11	0,3
Котлета(биточек)	54-23м	90		13,65	12,11	7,04	245,6	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Рожки отварные	54-1г	180		7,03	5,77	44,89	259,85	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Напиток ягодный	54-11хн	200		0,13	0,05	25,88	106,75	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб белый	пром	50		4,28	0,45	27,67	132,25	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
				32,09	27,18	105,48	851,95	0,63	10,15	120,5	5	485,22	561,06	85,58	15,06
средняя за 10 дней				364,29	342,78	1069,83	8807,66	4,30	82,93	1012,73	46,12	2508,50	5186,35	1241,98	92,67
средняя за 1 день				36,43	34,28	106,98	880,77	0,43	8,29	101,27	4,61	250,85	518,64	124,20	9,27

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) 2022 год.