



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД ЛЕТО-ОСЕНЬ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,11	5,57	4,18	122,10	229
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>577</b>	<b>20,25</b>	<b>11,87</b>	<b>69,15</b>	<b>471,52</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Фрикадельки из кур	90	11,72	16,25	6,63	219,27	297
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	305
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>778</b>	<b>26,03</b>	<b>25,67</b>	<b>117,76</b>	<b>837,68</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Пирожок с персиком	70	3,50	4,55	31,50	182,00	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>370</b>	<b>5,31</b>	<b>6,21</b>	<b>56,09</b>	<b>304,35</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1725</b>	<b>51,59</b>	<b>43,75</b>	<b>243,00</b>	<b>1 613,55</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	150	5,93	9,37	26,88	216,43	173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>507</b>	<b>14,00</b>	<b>16,80</b>	<b>70,24</b>	<b>491,14</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
Суп картофельный с мясными	228	7,30	5,50	12,50	139,70	104
Тефтели (2-й вариант)	90	6,10	6,78	7,72	116,18	279
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>806</b>	<b>23,74</b>	<b>28,92</b>	<b>114,09</b>	<b>878,38</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	6,00	5,00	8,00	102,00	п/п
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>330</b>	<b>8,65</b>	<b>8,24</b>	<b>40,62</b>	<b>274,10</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1643</b>	<b>46,39</b>	<b>53,96</b>	<b>224,95</b>	<b>1 643,62</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	150	16,99	11,83	38,90	345,00	279
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>507</b>	<b>23,10</b>	<b>14,75</b>	<b>92,10</b>	<b>608,65</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая консервированная	60	0,60	4,20	4,20	54,00	п/п
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	291
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>888</b>	<b>29,91</b>	<b>20,56</b>	<b>118,55</b>	<b>783,60</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Пирожок с яблоком	70	3,50	4,55	31,50	182,00	п/п
Фрукты (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>370</b>	<b>4,47</b>	<b>4,67</b>	<b>54,45</b>	<b>281,81</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1765</b>	<b>57,48</b>	<b>39,98</b>	<b>265,10</b>	<b>1 674,06</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160,00	371
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	202
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>567</b>	<b>21,95</b>	<b>12,41</b>	<b>80,52</b>	<b>520,61</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	133
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
Котлеты, биточки, шницели	90	12,96	18,44	10,82	263,45	268
Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>878</b>	<b>26,49</b>	<b>30,69</b>	<b>101,38</b>	<b>805,50</b>	
<b>Полдник</b>						
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Пирожок с капустой	50	5,20	6,80	28,35	198,00	п/п
Фрукты (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>350</b>	<b>6,80</b>	<b>7,18</b>	<b>58,61</b>	<b>331,20</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1795</b>	<b>55,24</b>	<b>50,28</b>	<b>240,51</b>	<b>1 657,31</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Тефтели (2-й вариант)	90	6,10	6,78	7,72	116,18	279
Каша рассыпчатая рисовая (с маслом)	100	2,36	4,86	24,55	151,25	171
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>507</b>	<b>16,59</b>	<b>15,80</b>	<b>78,61</b>	<b>522,53</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
Ци из квашенной капусты с картофелем	200	1,31	3,93	5,02	65,20	92
Рыба, запеченая под молочным соусом (с пюре картофельным)	250	17,10	16,80	24,18	317,50	233
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>888</b>	<b>26,62</b>	<b>21,84</b>	<b>115,65</b>	<b>828,14</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>370</b>	<b>13,12</b>	<b>14,49</b>	<b>54,88</b>	<b>407,60</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1765</b>	<b>56,33</b>	<b>52,13</b>	<b>249,14</b>	<b>1 758,27</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	259
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>567</b>	<b>20,4</b>	<b>18,5</b>	<b>68,6</b>	<b>523,7</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>878</b>	<b>28,06</b>	<b>24,82</b>	<b>122,57</b>	<b>854,37</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	6,00	5,00	8,00	102,00	п/п
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Фрукты (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>330</b>	<b>9,15</b>	<b>8,04</b>	<b>39,32</b>	<b>271,10</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1775</b>	<b>57,63</b>	<b>51,35</b>	<b>230,44</b>	<b>1 649,18</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	150	4,34	7,99	23,91	185,71	175
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Фрукты (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>507</b>	<b>16,01</b>	<b>17,78</b>	<b>68,97</b>	<b>503,21</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	133
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Бефстроганов из отварной говядины	90	13,00	11,03	3,40	162,90	245
Каша рассыпчатая пшеничная (с маслом)	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>778</b>	<b>28,81</b>	<b>23,08</b>	<b>107,55</b>	<b>762,61</b>	
<b>Полдник</b>						
Снежок	200	6,00	5,00	22,00	152,00	п/п
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>350</b>	<b>10,40</b>	<b>10,05</b>	<b>59,30</b>	<b>369,00</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1635</b>	<b>55,22</b>	<b>50,91</b>	<b>235,82</b>	<b>1 634,82</b>	



# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	291
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>507</b>	<b>21,5</b>	<b>13,2</b>	<b>82,3</b>	<b>535,9</b>	
<b>Обед</b>						
Горох овощной отварной	60	1,86	2,13	3,43	40,57	131
Суп картофельный с мясными	228	7,30	5,50	12,50	139,70	104
Котлеты или биточки рыбные	90	10,70	12,55	13,07	207,82	234
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>806</b>	<b>29,35</b>	<b>26,05</b>	<b>106,05</b>	<b>789,20</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Пирожок с капустой	50	5,20	6,80	28,35	198,00	п/п
Фрукты (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>350</b>	<b>7,51</b>	<b>8,16</b>	<b>52,64</b>	<b>318,35</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1663</b>	<b>58,35</b>	<b>47,36</b>	<b>240,98</b>	<b>1 643,45</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	210
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>527</b>	<b>17,32</b>	<b>23,27</b>	<b>59,32</b>	<b>517,80</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Печень по-строгановски	90	11,93	10,11	3,17	166,50	255
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>778</b>	<b>28,48</b>	<b>23,94</b>	<b>118,29</b>	<b>827,66</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Пирожок с персиком	70	3,50	4,55	31,50	182,00	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>370</b>	<b>3,97</b>	<b>4,97</b>	<b>55,25</b>	<b>284,81</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1675</b>	<b>49,77</b>	<b>52,18</b>	<b>232,86</b>	<b>1 630,27</b>	

# МЕНЮ 7-11 лет

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	133
Рыба, запеченная под молочным соусом (с пюре картофельным)	200	13,68	13,44	19,34	254,00	233
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	37	2,96	1,11	19,61	99,90	п/п
Хлеб ржаной	20	1,34	0,25	8,50	41,40	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>517</b>	<b>19,78</b>	<b>16,29</b>	<b>64,69</b>	<b>484,40</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,20	0,06	12,33	54,72	75
Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Гуляш (говядина)	90	13,09	15,11	2,60	198,90	260
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	305
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	28	1,88	0,34	11,90	57,96	п/п
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>778</b>	<b>29,89</b>	<b>26,07</b>	<b>118,69</b>	<b>842,43</b>	
<b>Полдник</b>						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный (батон)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>370</b>	<b>12,21</b>	<b>10,38</b>	<b>52,75</b>	<b>354,60</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1665</b>	<b>61,88</b>	<b>52,74</b>	<b>236,13</b>	<b>1 681,43</b>	