

**Примерное десятидневное меню**  
**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет**  
**(завтрак, обед, полдник)**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	<b>I ДЕНЬ</b>												
	<i>Завтрак</i>												
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
288-94	Драчена	70	7,4	5,7	19,9	196,1	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	1,5	2,5	7,2	56,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>503</b>	<b>17,7</b>	<b>18,3</b>	<b>64,1</b>	<b>515,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>263,2</b>	<b>325,7</b>	<b>45,8</b>	<b>2,2</b>
	<i>Обед</i>												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-



	<i>Завтрак</i>												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная рисовая, с маслом, сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Выпечка	80	1,7	7,1	6,1	130,6	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>19</b>	<b>61,5</b>	<b>506,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>409,8</b>	<b>427,2</b>	<b>69,5</b>	<b>2,6</b>
	<i>Обед</i>												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	60	1	3,9	6,2	58,1	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник ленинградский	200	3,3	2,4	8,9	60,2	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	90	19,2	14,8	15,1	187,7	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
472-94	Пюре картофельное	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>783</b>	<b>35,3</b>	<b>26,3</b>	<b>117,2</b>	<b>715,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>46,2</b>	<b>92,7</b>	<b>356,2</b>	<b>85,7</b>	<b>6,3</b>
	<i>Полдник</i>												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	109,1	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7

762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	31,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>22,4</b>	<b>17,3</b>	<b>71,1</b>	<b>208,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>352,3</b>	<b>78,9</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1716</b>	<b>70,9</b>	<b>62,6</b>	<b>249,8</b>	<b>1431,2</b>	<b>1</b>	<b>28,8</b>	<b>46,3</b>	<b>594,5</b>	<b>1135,7</b>	<b>234,1</b>	<b>13,3</b>
	<b>III ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	91,7	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>21,4</b>	<b>15,5</b>	<b>69,7</b>	<b>429,7</b>	<b>0,3</b>	<b>20,1</b>	<b>0,1</b>	<b>341,4</b>	<b>476</b>	<b>76,3</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>												
	Огурец консерв.	60	0,7	7,2	2,8	26,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
394-94	Жаркое подомашнему	200	15,1	6,3	39,5	280,1	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
297-94	Запеканка из творога (десерт)	45	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Сок	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6







161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
284-94	Омлет натуральный	70	7,4	5,7	19,9	196,1	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
642-94	Какао с молоком	200	1,5	2,5	7,2	156,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>503</b>	<b>17,7</b>	<b>18,3</b>	<b>64,1</b>	<b>615,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>263,2</b>	<b>325,7</b>	<b>45,8</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	90	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	123,2	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>883</b>	<b>36,5</b>	<b>31,1</b>	<b>154,5</b>	<b>1059,3</b>	<b>0,4</b>	<b>345,7</b>	<b>53</b>	<b>104,5</b>	<b>463,3</b>	<b>169,5</b>	<b>14,8</b>
	<b>Полдник</b>												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	41,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
3/2-ТТК	Котлета "Куручка ряба"	100	9,6	10,3	10,3	68,4	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	24,9	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6



	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>17,5</b>	<b>18,9</b>	<b>55,4</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>93,8</b>	<b>33,2</b>	<b>44,2</b>	<b>136,3</b>	<b>33,7</b>	<b>6,2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1819</b>	<b>71,7</b>	<b>68,3</b>	<b>274</b>	<b>1877,7</b>	<b>0,7</b>	<b>444,4</b>	<b>86,4</b>	<b>411,9</b>	<b>925,3</b>	<b>249</b>	<b>23,2</b>
	<b>VII ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
452-2012	Оладьи с творогом	100	8,4	9,6	24	207,4	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>510</b>	<b>17,4</b>	<b>17,5</b>	<b>79,8</b>	<b>533,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>273,4</b>	<b>258,1</b>	<b>36,1</b>	<b>0,7</b>
	<b>Обед</b>												
60-94	Винегрет овощной	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,6	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>893</b>	<b>33</b>	<b>27,1</b>	<b>143,8</b>	<b>772,1</b>	<b>0,5</b>	<b>270,6</b>	<b>121,8</b>	<b>119,7</b>	<b>332,3</b>	<b>93,6</b>	<b>10,1</b>
	<b>Полдник</b>												
13-ТТК	Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	126,2	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>89,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>89,1</b>	<b>72,2</b>	<b>312,5</b>	<b>78,6</b>	<b>4,2</b>

	<b>Итого:</b>	<b>1836</b>	<b>72,4</b>	<b>60,6</b>	<b>312,8</b>	<b>1549,8</b>	<b>0,7</b>	<b>283,5</b>	<b>210,9</b>	<b>465,3</b>	<b>902,9</b>	<b>208,3</b>	<b>15</b>
	<b>VIII ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	14,2	184,3	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>65,3</b>	<b>499,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,7</b>	<b>56,8</b>	<b>192,8</b>	<b>250,4</b>	<b>62,7</b>	<b>3,4</b>
	<b>Обед</b>												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
18-ТТК	Салат "Марина"	60	3,3	4,8	17	71,5	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	116,9	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>778</b>	<b>31,8</b>	<b>33,2</b>	<b>111,3</b>	<b>836,1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>9,5</b>	<b>254,3</b>	<b>342</b>	<b>84,7</b>	<b>4,3</b>
	<b>Полдник</b>												
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	110,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	29	116,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
	Сок	200	0,4	-	27,4	40	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>513</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>109</b>	<b>334,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>30,3</b>	<b>51,2</b>	<b>150,3</b>	<b>39,1</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1841</b>	<b>70,4</b>	<b>74,4</b>	<b>285,6</b>	<b>1670,3</b>	<b>0,9</b>	<b>40,8</b>	<b>96,6</b>	<b>498,3</b>	<b>742,7</b>	<b>186,5</b>	<b>11,5</b>
	<b>IX ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4

452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	91,7	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>510</b>	<b>20,5</b>	<b>12,7</b>	<b>74</b>	<b>415,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>387,8</b>	<b>475,1</b>	<b>64,2</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед</b>												
36-ТТК	Салат "Огонек"	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
390-94	Мясо тушеное	90	13,6	18,6	42,4	231	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>783</b>	<b>26,7</b>	<b>32,8</b>	<b>133,2</b>	<b>744,8</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>61</b>	<b>141,1</b>	<b>299,4</b>	<b>93,1</b>	<b>5,9</b>
	<b>Полдник</b>												
41-ТТК	Салат "Арт"	100	0,8	5,2	3,8	55,4	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
338-д/с	Рыба в яйце	100	15,3	11,4	6,3	116,3	0,1	0,6	-	34,7	215,7	36,4	0,9
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	33,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>19,1</b>	<b>16,9</b>	<b>45,6</b>	<b>273,4</b>	<b>0,1</b>	<b>34,3</b>	<b>0</b>	<b>70,1</b>	<b>251</b>	<b>51,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1726</b>	<b>66,3</b>	<b>62,4</b>	<b>252,8</b>	<b>1433,8</b>	<b>0,7</b>	<b>55,7</b>	<b>61,1</b>	<b>599</b>	<b>1025,5</b>	<b>208,8</b>	<b>14</b>
	<b>Х ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная геркулесовая с масл.,с сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Выпечка	80	2,7	2,1	7,3	108,4	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6

	<b>Завтрак итог:</b>	<b>507</b>	<b>15,5</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>517,8</b>	<b>0,4</b>	<b>90,4</b>	<b>0,1</b>	<b>424,6</b>	<b>477,3</b>	<b>86,5</b>	<b>7,2</b>
	<b>Обед</b>												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	60	1,1	5,1	12,7	60,2	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5,5	8,2	109,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	371,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога (десерт)	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
	Сок	200	0,2	-	13,8	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>788</b>	<b>42,2</b>	<b>35,9</b>	<b>130</b>	<b>849,6</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>128,5</b>	<b>182,3</b>	<b>555,4</b>	<b>103,7</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>												
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	91,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	117,2	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>513</b>	<b>19,5</b>	<b>19,6</b>	<b>84</b>	<b>327,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,3</b>	<b>23,8</b>	<b>177,5</b>	<b>294,8</b>	<b>69,1</b>	<b>3,5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1808</b>	<b>77,2</b>	<b>71,5</b>	<b>281</b>	<b>1694,6</b>	<b>0,8</b>	<b>119,8</b>	<b>152,4</b>	<b>784,4</b>	<b>1327,5</b>	<b>259,3</b>	<b>16,7</b>
	<b>Завтрак средний:</b>	<b>505</b>	<b>15,4</b>	<b>16</b>	<b>75,7</b>	<b>495,2</b>	<b>0,28</b>	<b>25,05</b>	<b>11,44</b>	<b>312,89</b>	<b>358,53</b>	<b>59,35</b>	<b>3,14</b>
	<b>Обед средний:</b>	<b>807,7</b>	<b>24,4</b>	<b>24,7</b>	<b>101,3</b>	<b>808,8</b>	<b>0,37</b>	<b>108,22</b>	<b>66,621</b>	<b>161,93</b>	<b>389,83</b>	<b>106,69</b>	<b>7,78</b>
	<b>Полдник средний:</b>	<b>476</b>	<b>8,4</b>	<b>8,9</b>	<b>35,8</b>	<b>268,3</b>	<b>0,15</b>	<b>48,41</b>	<b>27,61</b>	<b>88,82</b>	<b>232,24</b>	<b>58,07</b>	<b>4,48</b>
	<b>Средние показатели рациона</b>	<b>1788,7</b>	<b>48,2</b>	<b>49,6</b>	<b>212,8</b>	<b>1572,3</b>	<b>0,8</b>	<b>181,7</b>	<b>105,7</b>	<b>563,6</b>	<b>980,6</b>	<b>224,1</b>	<b>15,4</b>