

Утверждено: **МАУ**  
Индивидуальный  
предприниматель  
Сергеева **С.А.**



Согласовано:  
**М.В. П.**



**Примерное циклическое десятидневное меню.**



# 1 СМЕНА ОБЗ

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>	Каша ячневая молочная	250	8,8	8,1	40,4	269,8	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14</b>	<b>25,4</b>	<b>69</b>	<b>559,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,6	113
	Биточки куриные с маслом	90	18	16,2	9,63	255,9	372
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,5	184,5	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
	<b>ИТОГО обед:</b>		<b>700</b>	<b>31,38</b>	<b>24,84</b>	<b>92,29</b>	<b>715</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	6,4	26,9	186	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка сладкая	100	8,8	7,8	48	298,3	541
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>14,3</b>	<b>84,2</b>	<b>522,3</b>	
<b>Обед</b>	Котлета мясная с маслом	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339
	Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>21,06</b>	<b>73,1</b>	<b>590,9</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							

Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	268
	Овощи свежие	40	0,3	0,04	0,8	4,4	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с маслом	60	2,9	17,7	18	242,4	70
ИТОГО завтрак:	<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>44,04</b>	<b>32,6</b>	<b>606,8</b>		
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Гуляш мясной	90	18	17,6	3	232,2	327
	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
ИТОГО обед:	<b>700</b>	<b>28,3</b>	<b>27,5</b>	<b>91,84</b>	<b>716,9</b>		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,6	8	38,1	254,9	230
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
	ИТОГО завтрак:	<b>500</b>	<b>11,6</b>	<b>24,1</b>	<b>64,6</b>	<b>520,9</b>	
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным						
	Чай с сахаром	240	26,1	51,5	135,8	865	УТВ.
	Хлеб ржаной	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8	41,2	574
ИТОГО обед:	<b>720</b>	<b>30,6</b>	<b>52,96</b>	<b>182,7</b>	<b>1081,8</b>		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,2	0,5	68,3	330,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	ИТОГО завтрак:	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>1,2</b>	<b>92,3</b>	<b>434,9</b>	
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	90	14,4	10,4	5,4	172,8	345
	Каша пшенная	150	6,5	6,1	36,9	228,6	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	ИТОГО обед:						

УСЧД		Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	74,6	98
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
	<b>ИТОГО обед:</b>		<b>700</b>	<b>27,8</b>	<b>21,2</b>	<b>86,9</b>	<b>648</b>	
	<b>Среднее значение за 1 неделю завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,48</b>	<b>21,808</b>	<b>68,54</b>	<b>528,94</b>	
	<b>Среднее значение за 1 неделю обед:</b>		<b>708</b>	<b>29,06</b>	<b>29,51</b>	<b>105,37</b>	<b>750,52</b>	
	<b>Неделя 2 День 1</b>							
		Запеканка творожная с молоком стущенны	150	21,2	0,5	68,3	330,9	279/471
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>1,2</b>	<b>92,3</b>	<b>434,9</b>	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
		Котлета "Школьная" с маслом	90	13,8	9,9	12	191,7	347
		Каша гречневая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	202
		Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
	<b>ИТОГО обед:</b>		<b>700</b>	<b>30,3</b>	<b>20,6</b>	<b>106,5</b>	<b>730,1</b>	
	<b>Неделя 2 День 2</b>							
		Каша пшеничная молочная	250	9,1	8,1	44,2	286,1	232
		Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
		Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
	<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13,1</b>	<b>24,2</b>	<b>70,7</b>	<b>552,1</b>	
		Котлета рыбная с маслом	90	11,6	1,4	9	95,1	307
		Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
		Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
		Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	<b>ИТОГО обед:</b>		<b>700</b>	<b>22,9</b>	<b>9,2</b>	<b>81,4</b>	<b>498,3</b>	
	<b>Неделя 2 День 3</b>							
		Каша пшеничная молочная	250	9,1	9,1	43,6	292,2	235
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>38</b>	

	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	576
ИТОГО завтрак:		<b>500</b>	<b>13,1</b>	<b>10,7</b>	<b>78,6</b>	<b>460,7</b>	
Обед	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	116
	Печень по-строгановски	90	17,6	8,5	6,8	173,7	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573	
ИТОГО обед:		<b>700</b>	<b>29,6</b>	<b>17,94</b>	<b>78,2</b>	<b>590,4</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	268
	Овощи свежие	40	0,3	0,04	0,8	4,4	148
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69
	ИТОГО завтрак:	<b>500</b>	<b>23,5</b>	<b>48,04</b>	<b>36</b>	<b>668,7</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	54,8	93
	Плов из мяса	240	19,6	21,9	41,6	441,6	330
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:	<b>700</b>	<b>29,3</b>	<b>28,6</b>	<b>94,3</b>	<b>751,6</b>		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	9,3	10,4	39,4	289	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
	ИТОГО завтрак:	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>25,3</b>	<b>63,7</b>	<b>529</b>	
Обед	Запеканка творожная с молоком сгущенны	150	21,2	11,8	34,7	330,9	279/471
	Булочка сдобная	100	8	2,8	47,8	248	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	250	1	1	24,5	110	82
	ИТОГО обед:	<b>700</b>	<b>30,4</b>	<b>15,7</b>	<b>116,3</b>	<b>726,9</b>	
Среднее значение за 2 недели завтрак:		<b>500</b>	<b>16,72</b>	<b>21,888</b>	<b>68,26</b>	<b>529,08</b>	
Среднее значение за 2 недели обед:		<b>700</b>	<b>25,3</b>	<b>26,2</b>	<b>129,1</b>	<b>900,3</b>	

<b>Среднее значение за 10 дней завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17</b>	<b>19,70</b>	<b>68</b>	<b>529</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней обед:</b>	<b>704</b>	<b>27,178</b>	<b>27,856</b>	<b>117,233</b>	<b>825,41</b>	
норма завтрак	500	19,3	19,8	83,8	587,5	
норма обед	700	27	27,7	117,3	823	

\* В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.





## 2 СМЕНА ОБЗ

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,6	113	
	Биточки куриные с маслом	90	18	16,2	9,63	255,9	372	
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,5	184,5	256	
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573	
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>700</b>	<b>31,38</b>	<b>24,84</b>	<b>92,29</b>	<b>715</b>	<b>545</b>	
	<b>Полдник</b>	Булочка "Вьюшка" с маком	100	8	2,8	47,8	248	545
	ИТОГО полдник:	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	<b>Неделя 1 День 2</b>		<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>4,1</b>	<b>59,3</b>	<b>312</b>	
<b>Обед</b>	Котлета мясная с маслом	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339	
	Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377	
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462	
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573	
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>21,06</b>	<b>73,1</b>	<b>590,9</b>	<b>573</b>	
	<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с молоком стученным	100	12,7	6,3	11,1	231,6	285/471
	ИТОГО полдник:	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Неделя 1 День 3</b>		<b>300</b>	<b>12,9</b>	<b>6,4</b>	<b>20,4</b>	<b>269,6</b>		
<b>Итого за неделю</b>	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104	
	Гуляш мясной	90	18	17,6	3	232,2	327	

<b>Обед</b>	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,3</b>	<b>27,5</b>	<b>91,84</b>	<b>716,9</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с мясом и картофелем	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>6,7</b>	<b>59,5</b>	<b>332,2</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Обед</b>	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	240	26,1	51,5	135,8	865	УТВ.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>30,6</b>	<b>52,96</b>	<b>182,7</b>	<b>1081,8</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>63,8</b>	<b>386,2</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Обед</b>	Рулет мясной с яйцом, маслом	90	14,4	10,4	5,4	172,8	345
	Каша пшеничная	150	6,5	6,1	36,9	228,6	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	74,6	98
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>27,8</b>	<b>21,2</b>	<b>86,9</b>	<b>648</b>		
<b>Полдник</b>	Манник с повидлом	100	4	3,6	41,3	213,8	550/86
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>50,6</b>	<b>251,8</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю обед:</b>							
<b>Среднее значение за 1 неделю полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,34</b>	<b>6,08</b>	<b>50,72</b>	<b>310,36</b>	



<b>Неделя 2 День 4</b>									
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	54,8	93		
	Плов из мяса	240	19,6	21,9	41,6	441,6	330		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574		
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573		
<b>ИТОГО обед:</b>									
		<b>700</b>	<b>29,3</b>	<b>28,6</b>	<b>94,3</b>	<b>751,6</b>			
<b>Полдник</b>	Шанежка картофельная	100	9,7	9	45,5	301,7	540		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457		
<b>ИТОГО полдник:</b>									
		<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>54,8</b>	<b>339,7</b>			
<b>Неделя 2 День 5</b>									
<b>Обед</b>	Запеканка творожная с молоком сгущенны	150	21,2	11,8	34,7	330,9	279/471		
	Булочка сдобная	100	8	2,8	47,8	248	545		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457		
	Фрукт	250	1	1	24,5	110	82		
			<b>700</b>	<b>30,4</b>	<b>15,7</b>	<b>116,3</b>	<b>726,9</b>		
<b>Полдник</b>	Хачапури	100	7,3	22,3	3,5	58,4	УТВ.		
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501		
		<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>22,5</b>	<b>23,7</b>	<b>144,4</b>			
<b>Среднее значение за 2 неделю обед:</b>									
		<b>700</b>	<b>18,1</b>	<b>18,408</b>	<b>95,34</b>	<b>659,46</b>			
<b>Среднее значение за 2 неделю полдник:</b>									
		<b>300</b>	<b>9,66</b>	<b>10,58</b>	<b>47,86</b>	<b>287,68</b>			
<b>Среднее значение за 10 дней обед:</b>									
		<b>704</b>	<b>23,58</b>	<b>23,96</b>	<b>100,35</b>	<b>705,0</b>			
<b>Среднее значение за 10 дней полдник:</b>									
		<b>300</b>	<b>9,5</b>	<b>8,33</b>	<b>49,29</b>	<b>299,02</b>			
	норма обед	700	23,1-27	23,7-27,7	100-117,3	705-823			
	норма полдник	300	7,7-11,6	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5			

\* В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.