

«Утверждаю»

Директор

ГБОУ «Новобрянская СКОШИ»

*Е.Г. Сапожникова* Е.Г. Сапожникова

«3» апреля 2023 г.



## Примерное 10 дневное меню

Возрастная категория от 11 лет и старше

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	215	5.5	1.5	12.8	134	173
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	40	376
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр.
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.13	66.2	14
	Сыр российский	30	5.5	7.5	0	106.2	15
	<b>Итого:</b>	555	19.23	17.0	62.13	581.4	
Полдник	Пряники	30	1.95	1.95	16.23	171.06	ПР
	Чай с молоком	200	1.5	1.6	2.3	30	378
	Мандарин	100	0.35	0.35	8.6	41.36	338
	<b>Итого:</b>	330	3.8	3.9	27.13	242.42	
Обед	Суп гороховый с мясом	300	3.92	4.2	15.3	115.5	123
	Биточки рыбные с томатным соусом	100	6.6	4.71	9.8	104.3	234
	Картофельное пюре	180	7.35	5.31	19.13	110	312
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.0	0.2	20.2	18.6	389
	Хлеб ржано-пшеничный	120	6.72	1.32	59.28	275.88	Пр
	Винегрет	100	0.4	0.06	1.9	7.2	пр
	<b>Итого:</b>	1000	25.99	15.8	132.81	692.28	
Полдник	Булочка	80	7.3	9.45	23.2	201.5	410
	Молоко 3,2%	200	5.6	6.4	9.4	120	Пр
	<b>Итого:</b>	280	12.9	15.85	32.6	321.5	
Ужин	Котлета мясная под сметано-томатным соусом	100	7.0 2.19	12.4 7.4	10.44 9.55	152.6 111.1	268 330
	Отварной рис	160	2.6	0.4	29.6	111.68	304
	Чай с сахаром	200	0.53	0	15	60.0	376
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.7	8.0	49.33	301.2	пр
	Яблоко	100	8.18	13.2	9.94	202.88	338
<b>Итого:</b>	665	28.2	41.4	123.86	939.46		
<b>Итого за день:</b>			90.0	92.0	383.0	2720	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	210	8.19	1.9	6.84	200	173
	Чай с лимоном	200	0.53	0	21	44.6	377
	Хлеб пшеничный с маслом	110	7,7	8	49.33	301.2	ПР/14
	Сырок творожный	40	3,5	5,5	11,0	105	пр
	<b>Итого:</b>	560	21.5	24.5	77.45	608.8	
Полдник	Вафли	30	0.84	0.99	28.05	106.28	ПР
	Чай с молоком	200	1.5	1.6	2.35	30	378
	Яблоко	75	1.13	0.38	15.75	70.8	338
	<b>Итого:</b>	305	3.47	2.97	59.65	207.08	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	300	6.26	13.21	15.	158.28	82
	Жаркое домашнему	200	13.6	17.43	12.43	209.84	289
	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	111.36	259
	Хлеб ржано-пшеничный	120	6.7	1.32	59.28	275.88	пр
	Салат из моркови с яблоком	100	3.01	0.1	8.44	78.07	59
	<b>Итого:</b>	920	35.45	32.43	93.36	833.43	
Полдник	Молоко	200	6.0	2.0	8	80	273
	Печенье	30	2.5	3.3	38.41	124.3	ПР
	Груша	70	0.2	0.3	8.63	34.13	338
	<b>Итого:</b>	300	8.83	5.69	55.04	238.43	
Ужин	Сосиска отварная	100	9.2	11.01	28.6	210.	243
	Макароны отварные	160	7.2	4.9	27.7	235	309
	Чай с сахаром	200	0	0	1.5	60	376
	Хлеб пшеничный с маслом	110	7.6	8	49.2	236.74	ПР
	Икра кабачковая	30	0	2.1	1.6	91.91	73
<b>Итого:</b>	600	20.78	26.41	97.5	832.26		
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	210	2.75	3.63	20	125.63	180
	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	28	138.2	379
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	66	14
	Колбаса отварная	40	3.0	7.0	1.1	98	16
	<b>Итого:</b>	560	17.05	21.3	98.43	663.03	
Полдник	Сухари	30	3.12	1.8	2.66	81.36	пр
	Молоко 3,2	200	5.6	6.4	9.4	120	пр
	<b>Итого:</b>	230	8.72	8.2	12.06	201.36	
Обед	Суп крестьянский с крупой и мясом	300	4.79	10	20	170	98
	Бефстроганов	95	10.24	14.89	20.85	222.74	245
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	8.1	25	190	302
	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	16.39	45.42	349
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	<b>Итого:</b>	865	30.89	34.39	126.19	843.16	
Полдник	Снежок	200	5.04	4.5	19.8	140.4	386
	Пряник	40	1.95	1.95	21.6	110.6	пр
	<b>Итого:</b>	240	6.99	6.45	41.4	251	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем в сметанном соусе	220	17.54	20.42	26.83	338.15	232
	Чай с сахаром	200	0	0	1.5	60	376
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Варенье	30	0.08	0.06	11.64	57.42	пр
	Банан	75	1.13	0.38	15.75	70.88	338
<b>Итого:</b>	1490	65.05	21.66	104.92	761.45		
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	240	6.5	8	8.6	316.98	174
	Чай с молоком с сахаром	200	1.5	1,3	19.9	89.85	378
	Хлеб с маслом	100 10	7.7	0,8 /7.2	49.2 /0.13	235 /66.2	пр
	Сыр российский	30	5.48	4.43	0	53.75	1415
	<b>Итого:</b>	580	21.18	21.73	76.83	761.78	
Полдник	Печенье	45	2.17	1,8	25.8	151.2	пр
	Сок фруктовый	200	1.0	0	20	140	389
	<b>Итого:</b>	245	3.17	1,8	45.8	291.2	
Обед	Винегрет	100	4.2	10,0	10	100	67
	Рассольник	300	7.59	10.02	17.33	92.34	96
	Плов с мясом	200	18.56	8.52/3.61	25.6/11.62	138.88/57.6	261/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.7	22.8	97	388
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	<b>Итого:</b>	970	38.15	33,95	131.3	700.82	
Полдник	Вафли	30	2.85	2.28	20.7	107	пр
	Чай с молоком	200	5.6	6.4	9.4	120	388
	<b>Итого:</b>	230	8.45	8.68	30.1	227	
Ужин	Печень тушеная с перловкой	200	6.1	25.84 13.74	19.37	257	265
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	376
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Халва подсолнечная	30	4.45	11.1	16.8	164.2	пр
	Яблоко	75	0.9	0.2	8.6	43	338
	<b>Итого:</b>	605	19.05	25.84	103.97	739.2	
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	4.11	3.73	43	134	120
	Какао с молоком	200	4.06	3.5	17.4	117.34	379
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.6	0.8	49.2/ 0.13	235	Пр/ 14
	Сырок глазированный	30	3.5	5.5	0	105	386
	<b>Итого:</b>	640	19.37	20.73	109.73	657.34	
Полдник	Пряники	30	2.3	5.03	9.5	92.47	386
	Йогурт	200	8.2	3.0	11.8	107	519
	<b>Итого:</b>	230	10.5	8.03	2.13	199.47	
Обед	Суп картофельный с рыбой	300	5.98	9.62	19.5	178.62	97
	Гуляш мясной в томат соусе	100	16	20	25	284.1	260
	Отварной рис	150	4.03	5.28	25	300	171
	Кисель	200	0.27	0	29.7	116.1	259
	Хлеб	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	<b>Итого:</b>	870	33.38	36	143.15	1093.82	
Полдник	Булочка	70	2.34	1.12	14.1	88.6	428
	Чай с молоком	200	1.5	1.6	2.3	30	378
	<b>Итого:</b>	270	3.84	2.72	16.4	118.6	
Ужин	Пельмени в бульоне	250	16.5	22.52	22.26	256.43	392
	Чай с сахаром	200	0	0	1.5	60	376
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Молоко сгущенное	30	1.08	1	11.04	58.84	пр
	Мандарин	75	0.9	0.2	8.1	40.5	341
<b>Итого:</b>	655	22.91	14.52	92.1	650.77		
<b>Итого за день:</b>			90	102	383	2720	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Омлет с колбасой	190	15.1	25.42	2.54	306	215
	Зеленый горошек	30	1.55	2.1	3.25	20.1	306
	Чай с лимоном	200	0.53	0	21,05	41.06	377
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	66	14
	Конфета	20	1.7	2.26	13.94	82.9	пр
	<b>Итого:</b>	550	26.58	37.78	90.11	751.6	
Полдник	Коржик молочный	70	3.9	6.7	38	228.8	456
	Чай с молоком	200	1.5	1.6	2.3	30	378
	<b>Итого:</b>	270	5.4	8.3	40.3	258.8	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	300	2.16	8.97	19.75	111.46	88
	Котлета мясная	90	13	10.36	6.8	172.44	268
	Отварная лапша с маслом	150	3.86	5.0	32.	183.68	203
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0	33.8	141.2	349
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	Салат из свеклы с яблоком	100	1.31	5.72	22.11	85.55	54
	<b>Итого:</b>	1510	27.87	31.15	158.41	909.33	
	Полдник	Кефир	200	4.65	0.1	8	53.58
Баранка		45	3.9	2.8	25.8	151.2	пр
<b>Итого:</b>		245	8.55	2.9	33.8	204.78	
Ужин	Тефтели рыбные	90	7.33	5.17	9.41	113.49	239
	Картофельное пюре с маслом	200	4.04	3.0	9.2	146.2	312
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Чай с молоком	200	1.5	1.6	2.3	30	378
	Банан	75	1.13	1.3	15.75	70.8	338
	<b>Итого:</b>	665	21.6	12.47	322.62	595.49	
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша геркулес с изюм	210	9.54	9.5	35.1	290.95	173
	Чай с сахаром	200	0.53	0	10.47	60	376
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Масло	10	0.1	7.2	0.13	66	14
	Отвар колбаса	40	3.0	7	1.1	98	16
	<b>Итого:</b>	560	20.77	24.5	96	749.95	
Полдник	Пряники	30	1.95	1.95	21.6	111	пр
	Сок фруктовый	200	1	0	22.2	84.8	389
	<b>Итого:</b>	230	2.95	1.95	43.8	195.8	
Обед	Суп с клёцками	300	10.6	12.5	16.23	171.06	108
	Капуста тушеная с мясом	170	9.88	15,57	18.13	198.96	321
	Кисель	120	0.27	0	20.04	116.1	259
	Хлеб	100	7.1	1.1	43.95	215	пр
	Салат из сельди с луком	100	5.06	5.85	2.54	77	76
	<b>Итого:</b>	890	32.91	35.06	110.89	778.12	
Полдник	Кекс	35	6.06	5.35	26	129.5	пр
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	120.	пр
	<b>Итого:</b>	235	11.66	11.75	35.4	249.5	
Ужин	Гуляш из сердца с гречкой со сливочным маслом	90/160	8.8/ 3.35	12.05 /4.06	9.8/12.18	182/165.5	262/302
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Чай с молоком	200	1.5	1.6	2.3	30	378
	Повидло	40	0.16	0	16.0	100	пр
	Груша	75	0.3	0.23	7.73	34.13	338
<b>Итого:</b>	665	21.71	18.74	107.21	746.63		
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	220	15.4	15.84	60.3	360.22	223
	Кофейный напиток	200	0.53	0	9.47	60	379
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.7	8	57.33	301	Пр/ 14
	Сыр	20	3.48	4.43	0	53.75	15
	<b>Итого:</b>	550	27.11	28.27	119.1	656.67	
Полдник	Ряженка	200	4.4	0.9	8.2	75.8	386
	Сухари	30	3.47	2.15	11.26	81.3	пр
	<b>Итого:</b>	230	7.87	3.05	19.46	157.1	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	300	6.79	4.28	14.7	196	111
	Сосиска отварная	90	6.2	12.9	0.4	129.8	243
	Рис отварной	160	4.03	5.28	25	300	304
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	388
	<b>Итого:</b>	870	24.82	23.86	106.85	937.8	
Полдник	Булочка «Веснушка»	65	4.4	4	52.2	207	429
	Чай с молоком	200	2	1	2.	27	375
	<b>Итого:</b>	265	6.4	5	54.2	234	
Ужин	Суфле из рыбы	100	6.86	13.18	7.54	184	237
	Картофельное пюре	160	4.04	7.54	9.2	146.2	312
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	пр
	Чай с сахаром	200	1.5	1.6	2.35	30	376
	Халва	30	3.8	8.7	15.1	139.23	пр
<b>Итого:</b>	590	23.8	31.82	83.39	734.43		
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	220	7.3	15	33.2	329.89	175
	Чай с лимоном	200	0.53	0	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/10	8.6	8	49.33	301	Пр/ 14
	Яйцо вар	40	5.08	4.6	0.28	62.8	209
	<b>Итого:</b>	570	29.98	2.76	98.01	755.69	
Полдник	Вафли	40	1.5	1.1	28.7	139.5	пр
	Молоко 3.2%	200	5.6	6.4	9.4	120	388
	<b>Итого:</b>	240	7.1	7.5	3.81	259.5	
Обед	Суп с бобовыми и мясом	300	4.9	9.25	15.38	124.53	102
	Рагу овощное тушеное с мясом	200	5.1	16.76	7.73	260	143
	Кисель	200	0.27	0	20.5	116.1	259
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	Салат из моркови с изюмом	100	2.4	2.09	18	80.41	66
	<b>Итого:</b>	920	19.77	29.2	105.56	796.04	
Полдник	Кекс	40	6.06	5.35	16.25	109.5	пр
	Сок фруктовый	200	1.0	0	23.2	84.8	389
	<b>Итого:</b>	240	7.06	5.35	39.45	194	
Ужин	Макаронник с печенью со сливочным маслом	150	15.79	18.5	39.12	391	309
	Икра кабачковая	30	0.3	1.45	2.61	35.77	73
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	215	пр
	Чай с сахаром	200	1.5	1.6	2.35	30	376
	Апельсин	75	0.9	0	8.6	43	338
	<b>Итого:</b>	555	26.09	22.35	101.88	714.77	
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День10</b>							
Завтрак	Каша манная	200	2.75	3.63	20	125.63	181
	Какао с молоком	200	4.06	3.5	7.4	117.34	382
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8.6	8	49.33	301	Пр/14
	Зефир	40	3.34	1.45	29.01	123.71	пр
	<b>Итого:</b>	550	17.85	16.58	115.74	667.68	
Полдник	Рогалик	60	2.9	3.22	38	228.8	456
	Кефир	200	5.2	0.1	8	64.7	386
	<b>Итого:</b>	260	8.1	3.32	46	293.5	
Обед	Суп гороховый с мясом	300	6.59	3.9	20.7	153.9	102
	Рыба запеченная в омлете	180	12.8	24	4.11	163.2	249
	Компот из свежих яблок	200	1.04	0	27.42	127.08	346
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.1	1.1	43.95	215	пр
	<b>Итого:</b>	800	27.53	29	96.18	659.18	
Полдник	Йогурт	200	4.13	1.88	7.38	70.88	пр
	Печенье	30	2.2	2.28	21.7	107	пр
	<b>Итого:</b>	230	6.33	4.16	29.08	177.88	
Ужин	Салат «Петрушка»	100	6.98	6.64	11.8	59.93	
	Пельмени в бульоне	300	10.58	19.38	33.1	528.6	392
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.6/0,1	0,8/7,2	49.2/0,13	301	пр
	Халва	30	3.8	8.7	15.1	139.23	14
	Банан	75	1.13	0.38	15.75	70.88	338
	Чай с сахаром	200	0	0	0,9	39,9	376
	<b>Итого:</b>	715	30.19	43.1	125.08	1099.64	
<b>Итого за день:</b>			90	92	383	2720	