

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ»



Вахрушев А.А.

«Согласовано»

Директор



Примерное 10-дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений Киржачского района Владимирской области

(Возрастная категория от 7 до 10 лет)

Меню разработано

ООО «ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ»

С учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания населения»

В меню используются:

Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН) 2015 год;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. 2016 год.

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная молочная	200	5,510	7,480	24,052	160,270	Рец. 173 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с сыром	45	5,730	4,620	19,850	135,600	Рец. 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с молоком	200	3,771	4,160	13,194	106,322	Рец. 378 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		545	16,011	16,660	76,496	473,692	
<i>Обед</i>	Горошек зеленый конс.	60	1,430	0,195	5,525	24,700	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Рассольник с мясом и сметаной	250	6,429	7,053	21,230	174,227	Рец. 96 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из птицы	90	18,977	21,898	3,181	285,191	Рец. 311 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Рис отварной	150	3,698	4,238	37,311	221,385	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015
	Компот плодово-ягодный	200	0,150	0,120	9,801	41,230	Рец. 452, 457 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	45	3,735	0,675	23,645	116,550	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		840	37,839	34,583	125,968	984,783	
Итого за день		1385	53,850	51,243	202,464	1458,475	

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,773	17,606	6,181	212,748	Рец. 210 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Горошек зеленый конс.	30	0,770	0,105	2,975	13,300	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Бутерброд с маслом	40	1,975	12,600	16,495	89,700	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,546	5,018	14,414	122,466	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		520	23,064	35,730	59,465	509,714	
Обед	Икра кабачковая	60	0,960	3,780	4,440	54,480	Рец. 73 СРБ для ООУ Тутельян 2015
	Суп гороховый с мясом и гренками	250	10,936	7,939	32,637	253,300	Рец. 102 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему с мясом	240	18,232	16,280	34,416	344,580	Рец. 259 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	13,482	47,910	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	50	4,150	0,750	26,050	129,500	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		845	37,698	29,154	136,300	951,270	
Итого за день		1365	60,762	64,884	195,765	1460,984	

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная	70	15,995	5,035	0,495	81,500	Рец. 227 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рагу овощное	120	3,142	3,711	16,053	85,744	Рец. 184 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Чай с сахаром	200	0,001	0,000	7,084	28,322	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,850	81,000	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		520	21,419	9,016	38,482	276,566	
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0,597	3,047	1,954	38,824	Рец. 21 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп картофельный с курицей	250	6,293	7,493	25,435	193,710	Рец. 97 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Котлета куриная	90	21,288	23,115	11,709	332,190	Рец. 294 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	150	4,140	7,775	24,991	145,160	Рец. 312 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кисель из ягод свежих	200	0,179	0,068	16,263	67,570	Рец. 350 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,735	0,675	23,645	116,550	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		840	39,651	42,578	129,272	1015,504	
Итого за день		1360	61,070	51,593	167,755	1292,070	

Неделя 1**День 4**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный со сгущ. молоком	160	22,956	15,622	22,830	305,290	Рец. 222 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом	40	1,975	12,600	16,495	89,700	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,079	5,250	14,342	126,600	Рец. 382 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		500	31,010	33,872	73,067	593,090	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,638	2,059	3,478	33,668	Рец. 47 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп рыбный	250	9,475	12,197	16,824	196,849	Рец. 150 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Печень по-строгановски	80	13,837	7,207	8,547	155,090	Рец. 255 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Макароны отварные	150	5,065	4,845	30,820	157,250	Рец. 309 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,134	0,134	12,265	50,784	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	50	4,150	0,750	26,050	129,500	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	24,275	108,000	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		830	36,338	27,551	122,259	831,141	
Итого за день		1330	67,348	61,423	195,326	1424,231	

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему с сердцем	220	13,292	8,197	33,264	237,604	Рец. 259 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,630	11,420	16,930	132,200	Рец. 1, 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,546	5,018	14,414	122,466	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	30	2,250	3,540	22,470	125,130	
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		500	22,468	24,635	64,608	492,270	
Обед	Салат из моркови с растит. маслом	60	0,949	4,033	5,037	59,320	Рец. 58 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,485	4,975	16,365	120,533	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из мяса	90	14,397	13,570	5,475	201,444	Рец. 246 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,685	7,475	35,806	181,860	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	13,482	47,910	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,735	0,675	23,645	116,550	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000		
Итого за обед		840	31,671	31,134	125,085	849,117	
Итого за день		1340	54,139	55,769	189,693	1341,387	

Неделя 2

День 6

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле творожное запеченое	150	17,502	13,671	20,395	278,240	Рец. 242 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,630	11,420	17,930	132,200	Рец 1, 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	0,001	0,000	7,084	28,322	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		505	23,133	25,491	64,809	510,262	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,638	2,059	3,478	33,668	Рец. 47 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250	5,873	7,224	11,392	132,932	Рец. 99 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Печень по-строгановски	90	13,837	7,207	8,547	155,090	Рец. 255 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Картофель отварной	150	4,025	4,925	32,640	161,400	Рец. 310 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,134	0,134	12,265	50,784	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	50	4,150	0,750	26,050	129,500	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		845	32,076	22,703	119,646	784,874	
Итого за день		1350	55,209	48,194	184,455	1295,136	

Неделя 2
День 7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,773	17,606	6,181	212,748	Рец. 210 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Горошек зеленый конс.	30	0,770	0,105	2,975	13,300	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Бутерброд с сыром	45	5,730	4,620	19,850	135,600	Рец. 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,546	5,018	14,414	122,466	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		525	26,819	27,750	62,820	555,614	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1,154	4,045	7,128	68,220	Рец. 52 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп рыбный	250	9,475	12,197	16,824	196,849	Рец. 150 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Котлета домашняя	90	17,766	18,520	8,151	275,470	Рец. 271 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Макароны отварные	150	5,065	4,845	30,820	157,250	Рец. 309 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	13,482	47,910	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,735	0,675	23,645	116,550	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Кондитерское изделие	30	2,250	3,540	22,470	125,130	
Итого за обед		870	42,864	44,227	147,795	1108,879	
Итого за день		1395	69,683	71,976	210,615	1664,493	

Неделя 2

День 8

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная	70	15,995	5,035	0,495	81,500	Рец. 227 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рис отварной	100	2,587	3,255	26,085	155,283	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015
	Бутерброд с маслом	40	1,975	12,600	16,495	89,700	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,079	5,250	14,342	126,600	Рец. 382 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		510	26,636	26,540	76,817	524,583	
Обед	Горошек зеленый конс.	60	1,430	0,195	5,525	24,700	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Суп картофельный с курицей	250	6,293	7,493	25,435	193,710	Рец. 97 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые с мясом	240	19,546	16,494	15,359	269,696	Рец. 287 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот плодово-ягодный	200	0,150	0,120	9,801	41,230	Рец. 452, 457 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	50	4,150	0,750	26,050	129,500	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		845	34,989	25,457	107,445	780,336	
Итого за день		1355	61,624	51,997	184,262	1304,919	

**Неделя 2
День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	22,936	13,807	22,798	312,855	Рец. 223 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,630	11,420	17,930	132,200	Рец. 1, 3 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Чай с молоком	200	3,771	4,160	13,194	106,322	Рец. 378 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		505	32,337	29,787	73,322	622,877	
<i>Обед</i>	Огурец соленый	60	0,504	0,063	1,071	8,190	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Борщ со сметаной и мясом	250	6,428	8,193	15,675	162,321	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Котлета рыбная	90	19,878	4,413	10,919	168,502	Рец. 234 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Соус молочный	30	1,106	4,139	3,678	32,610	Рец. 326 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	120	3,610	4,804	23,610	128,640	Рец. 312 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,134	0,134	12,265	50,784	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,735	0,675	23,645	116,550	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		840	38,815	22,826	116,138	789,097	
Итого за день		1345	71,152	52,613	189,460	1411,974	

Неделя 2

День 10

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,462	4,436	23,913	120,482	Рец. 171 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Котлета домашняя	80	17,766	18,520	8,151	275,470	Рец. 271 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,546	5,018	14,414	122,466	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,000	0,400	19,400	71,500	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,850	81,000	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	0,9	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за завтрак		510	29,054	28,244	61,328	599,418	
Обед	Икра кабачковая	60	0,960	3,780	4,440	54,480	Рец. 73 СРБ для ООУ Тутельян 2015
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250	5,195	6,961	10,663	126,089	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Плов из птицы	200	20,064	20,999	33,296	436,832	Рец. 291 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Булочка домашняя	60	5,766	4,833	42,568	210,223	Рец. 424 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кисель из ягод свежих	200	0,179	0,068	16,263	67,570	Рец. 350 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	50	4,150	0,750	26,050	129,500	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	25,275	121,500	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Соль йодированная	1	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за обед		865	39,734	37,796	158,555	1146,194	
Итого за день		1375	68,788	66,040	219,883	1745,612	
Итого за десять дней		13600	623,624	575,732	1939,678	14399,281	