

**Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся
на зимне - весенний период 2024 - 2025 гг.**

Технологич. карта №	Наименование блюд	6 - 10 лет					11 - 18 лет					
		Выход,г	Б	Ж	У	Калор.	Выход,г	Б	Ж	У	Калор.	
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК												
22% ЗАВТРАК												
№ 3	Колбаса отварная	50	4,9	9	18,8	103,53	75	7,35	13,5	28,2	155,29	
№ 2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,98	126	150	4,5	4,5	21,9	145,4	
№ 2	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15	56	200	0,2	0,06	15	56	
№ 19	Сыр порциями	20	1,38	1,74	21,6	30	2,34	2,4	0	31,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	50	4,25	0,5	27,5	142,5	
	Итого		15,1	15,34	81,62	457,33		19,96	21,2	99,44	566,89	
34,9% ОБЕД												
№ 46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	1,2	2,5	5,7	51	75	1,8	3,75	8,55	76,5	
№ 35	Суп молочный с крупой рисовой, вит.С	200	5,2	5	17,8	138	200	5,2	5	17,8	138	
№ 12	Гуляш	75/50	14,25	26,12	6,37	317	90/75	18,81	34	8,4	419	
№ 7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	121,5	130	4,42	3,8	26,26	158	
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35	
	Итого		26,36	36,94	86,04	798,85		32,54	46,97	96,98	962,85	
12,20% ПОЛДНИК												
	Зефир	60	19,3	18	30	144	60	19,3	18	30	144	
	Йогурт	125	3,68	4	5,12	71,12	125	3,68	4	5,12	71,12	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90	
	Итого		23,78	22,8	54,72	305,12		23,78	22,8	54,72	305,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,24	75,08	222,38	1561,3		76,28	90,97	251,14	1834,86	
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		<i>12,1</i>	<i>30</i>	<i>55,1</i>			<i>11,8</i>	<i>30,1</i>	<i>55</i>		
2 день ВТОРНИК												
20,6% ЗАВТРАК												
№ 9	Фрикадельки из птицы	75	11,02	8,32	5,92	142,5	100	14,7	11,09	7,89	190	

№ 2	Каша вязкая "Геркулес"	100	2,3	3,7	10,4	84	130	2,99	4,81	13,52	109,2
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	50	4,25	0,5	27,5	142,5
	Итого		20,32	15,22	61,72	474,5		25,54	19,2	72,31	575,7

35% *ОБЕД*

№ 1.4.*	Салат "Сударушка" (с м/р)	50	1,7	5,6	6,5	83	75	2,55	8,4	9,75	124,5
№ 3	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,6	4,6	9,4	86	250/15	2	5,75	11,75	107,5
№ 4.3.*	Наггетсы "Рыбка золотая"	75	18,45	13,57	13,8	251,25	100	24,6	18,1	18,4	335
№ 1	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	18	130,5	200	4,4	6,8	24	174
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	45	2,97	0,54	15,39	81,45
	Итого		27,89	29,55	83,18	711,15		36,72	39,79	101,1	910,45

12% *ПОЛДНИК*

№ 19	Ватрушка с повидлом	60	3,54	1,56	35,22	168	70	4,13	1,82	41,09	196
№ 10	Кефир	200	5,60	6,4	8,2	112	200	5,60	6,4	8,2	112
	Итого		9,14	7,96	43,42	280		9,73	8,22	49,29	308
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,35	52,73	188,32	1465,65		71,99	67,21	222,7	1794,15
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		14	32	58			14	32,2	55,5	

3 день СРЕДА

22,3% *ЗАВТРАК*

№ 6	Запеканка из творога со сметаной	180/10	25,2	16,2	24,8	345,6	200/15	28	18	27,6	384
№ 4	Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		27,6	18,4	61,8	523,6		30,4	20,2	64,6	562

34% *ОБЕД*

№ 63	Салат из морской и белокочанной капусты	50	1	2,5	5,1	47	75	1,5	3,75	7,65	70,5
№ 18	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,4	3,2	11,8	80	250/10	1,75	4	14,75	100
№ 3.17.*	Филе птицы запеченное "Вкусное"	75	21	6,37	0,22	142,5	100	28	8,5	0,3	190
№ 2	Каша пшенная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101	130	3,51	4,03	20,28	131,3
№ 10	Компот из сухофруктов, витамин С	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	50	4,25	0,5	27,5	142,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого		32,74	16,05	93,6	656,9		42,25	21,26	109,4	806,7

13,3% *ПОЛДНИК*

№ 20	Крендель сахарный	50	3,68	6,6	27,56	185,12	60	4,41	7,92	33,07	222,14
------	-------------------	----	------	-----	-------	--------	----	------	------	-------	--------

№ 9	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
	Итого		9,28	11,2	36,56	285,12		10,01	12,52	42,07	322,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,62	45,65	191,96	1465,62		82,66	53,98	216	1690,84
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		13,3	32	60			14	32,2	60,1	

4 день ЧЕТВЕРГ

22,7% *ЗАВТРАК*

№ 4.2.*	Оладушки "Рыбная фантазия"	75	10,27	9,4	0,6	128,77	100	13,7	12,5	0,8	171,7
№ 2	Каша вязкая рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90	130	1,82	3,51	19,37	117
№ 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,2	96
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Йогурт	125	3,68	4	5,12	71,12	125	3,68	4	5,12	71,12
	Итого		20,15	17,5	62,82	499,89		24	21,41	67,49	569,82

34,7% *ОБЕД*

№ 19	Сыр порциями	20	1,38	1,74	21,6	30	2,34	2,4	0	31,5
№ 69	Салат "Здоровье"	50	0,8	5,05	2,95	60,5	75	1,2	7,57	4,42	90,75
№ 10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, вит.С	200/10	5	6	9	100	250/10	5	6	9	100
№ 3.1.*	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной	200/15	8,28	24,14	22,18	408,5	240/15	10,32	30,12	27,6	476
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		17,77	37,35	70,1	761,95		21,97	47,31	96,59	959,6

15% *ПОЛДНИК*

№ 18	Сдоба детская	70	4,08	8,51	32,08	140	80	4,66	9,72	36,6	160
№ 7.1.*	Напиток "Родничок"	200	0	0	14,6	64	200	0	0	14,6	64
	Итого		4,08	8,51	46,68	204		4,66	9,72	51,2	224
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42	63,36	179,6	1465,84		50,63	78,44	215,3	1753,42
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		14	30	55			13,9	30,2	55,1	

5 день ПЯТНИЦА

21,05% *ЗАВТРАК*

№ 2	Омлет натуральный	150	14,25	18	2,4	228	180	17,16	21,6	2,88	273,6
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	16,5	85,5	40	3,4	0,4	22	114
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		21,2	21,9	61,9	537,5		24,96	25,6	67,88	611,6

35,3% *ОБЕД*

№ 70	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,5	2,6	5,2	46	75	0,75	3,9	7,8	69
№ 25	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
№ 3.5.*	Шницель "Нежный" (свинина)	85	16,4	19,7	5,78	266	100	19,3	23,2	6,8	313
№ 5.3.*	Капуста тушеная диетическая	100	2,3	3,2	6,5	65,5	130	2,99	4,16	8,45	85,15
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	11	57	40	2,8	1,8	18,8	114
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого		28,01	29,92	78,45	701,85		33,28	37,34	93,53	857,55

10,2% ПОЛДНИК

№ 9	Оладьи с повидлом	60/15	4,2	5,34	21	148,8	70/15	4,9	6,23	24,5	173,6
№ 4	Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
	Итого		5,8	6,74	38,4	236,8		6,5	7,63	41,9	261,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,01	58,56	178,75	1476,15		64,74	70,57	203,3	1730,75
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15	30	58			15	32,1	59,8	

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

24,5% ЗАВТРАК

№ 3	Колбаса отварная	50	4,9	9	18,8	103,53	75	7,35	13,5	28,2	155,29
№ 2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,98	126	150	4,5	4,5	21,9	145,4
№ 19	Сыр порциями	20	1,38	1,74	21,6	20	1,38	1,74	21,6
№ 2	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15	56	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	18,8	114	40	2,8	1,8	18,8	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	Итого		14,5	16,74	78,42	457,33		17,55	21,84	90,74	528,49

35% ОБЕД

№ 46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	1,2	2,5	5,7	51	75	1,8	3,75	8,55	76,5
№ 18	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, вит.С	200/10	1,4	3,2	11,8	80	250/10	1,75	4	14,75	100
№ 3.10.*	Бифштекс "Звычайны"	80	11,2	19,92	6,16	249,6	90	12,6	22,41	6,93	280,8
№ 7	Макаронные изделия отварные	130	4,42	3,8	26,26	158	130	4,42	3,8	26,26	158
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	11	57	40	2,8	1,8	18,8	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого		22,56	30,1	98,6	776		26,01	36,24	113	909,7

12,3% ПОЛДНИК

	Печенье	30	2,25	3,54	22,27	130,5	40	3	4,72	29,7	174
	Йогурт	125	3,68	4	5,12	71,12	125	3,68	4	5,12	71,12

	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		6,73	8,34	46,99	291,62		7,48	9,52	54,42	335,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,79	55,18	224,01	1524,95		51,04	67,6	258,1	1773,31
			15	32	60			15,1	32,1	60,1	

7 день ВТОРНИК

20,9% *ЗАВТРАК*

№ 5	Котлеты рубленые из птицы	75	10,8	11,85	10,2	190,5	100	14,4	15,8	13,6	253,6
№ 2	Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101,2	130	3,51	4,03	20,28	131,3
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,8	18,8	114	40	2,8	1,8	18,8	114
	Итого		19,9	19,55	68	539,7		24,31	24,43	76,08	632,9

32% *ОБЕД*

№ 64	Салат из свеклы с сыром	50	2,75	7,55	2,9	90,5	75	4,12	13,32	4,35	135,75
№ 10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5	6	9	100	250/10	5	6	9	100
№14 Сборник рецепт. для ДДУ 2015 г.	Шницель рыбный натуральный	80	11,4	8,59	7,4	156	100	14,25	10,7	9,25	195
№ 1	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	18	130,5	200	4,4	6,8	24	174
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,35	14	85,5	40	2,8	1,8	18,8	114
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого		27,06	29,21	85,07	713,85		33,41	39,3	100,9	879,15

10,4% *ПОЛДНИК*

№ 11	Пирожки печеные с повидлом	60	3,42	3	34,8	180	70	3,99	3,5	40,6	210
№ 10	Кефир	200	5,60	6,4	8,2	112	200	5,60	6,4	8,2	112
	Итого		9,02	9,4	43	292		9,59	9,9	48,8	322
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,98	58,16	196,07	1545,55		67,31	73,63	225,8	1834,05
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		14,4	32,2	55			12,6	32,1	55	

8 день СРЕДА

21% *ЗАВТРАК*

№ 5	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	180/10	22,68	17,1	34,2	380	200/15	25,2	19	38	422
№ 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,2	96
	Мармелад	30	9,66	9	15	72	30	9,66	9	15	72
	Итого		28,05	27,1	69,4	548		36,26	29	73,2	590

35,3% *ОБЕД*

№ 1.8.*	Салат "Парус"	50	0,9	2,55	4,75	44,85	75	1,35	3,82	7,12	67,27
№ 26	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	3,4	15,4	100	250	2,75	4,25	19,25	125
№ 3.9.*	Бифштекс "Смачны" (птица)	70	10,57	12,39	9,87	193,8	90	13,59	15,93	12,69	246,6
№ 2	Каша вязкая рисовая	130	2,99	4,81	13,52	109,2	150	3,45	5,55	15,6	126
№ 15	Кисель из сока, витамин С	200	0,3	0	32,4	130	200	0,3	0	32,4	130
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,9	9,4	57	40	2,8	1,8	18,8	114
	Итого		20,67	24,47	97,31	698,2		26,88	31,83	119,5	881,27

13,3% *ПОЛДНИК*

№ 18	Сдоба детская	60	3,49	7,29	27,49	120	70	4,08	8,51	32,08	140
№ 7.1.*	Напиток "Родничок"	200	0	0	14,6	64	200	0	0	14,6	64
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		4,29	8,09	61,69	274		4,88	9,31	66,28	294
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,31	59,66	228,4	1520,2		68,02	70,14	259	1765,27
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15	32	60,2			15,1	32	60,1	

9 день ЧЕТВЕРГ25% *ЗАВТРАК*

№ 4	Омлет с сыром	150	18,45	21,15	2,55	273	180	21,24	25,38	3,06	328
№ 2	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15	56	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		22,85	22,41	59,15	533		25,64	26,64	59,66	588

35% *ОБЕД*

№ 39	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	50	0,4	4,35	3,85	56	75	0,6	6,52	5,77	84
№ 3	Борщ с картофелем со сметаной, вит. С	200/10	1,6	4,6	9,4	86	250/10	2	5,75	11,75	107,5
№ 18	Биточки	75	11,85	6,15	10,5	145,5	90	14,22	7,38	12,6	174,6
№ 1	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	18	130,5	200	4,4	6,8	24	174
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого		22,86	21,02	99,72	703,35		27,26	27,33	113,8	834,5

13,6% *ПОЛДНИК*

№ 6.1.*	Манник "Полосатик"	70	4,06	8,12	24,5	187,95	80	4,64	9,28	28	214,8
---------	--------------------	----	------	------	------	--------	----	------	------	----	-------

№ 4	Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
	Итого		5,66	9,52	41,9	275,95		6,24	10,68	45,4	302,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,37	52,95	200,77	1512,3		59,14	64,65	218,9	1725,3
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		13,3	32,1	55			14,9	32,1	55	

10 день ПЯТНИЦА

23,3% *ЗАВТРАК*

№ 31	Оладьи из печени	50	9,3	7,53	3,13	116	50	9,3	7,53	3,13	116
№ 2	Каша вязкая "Геркулес"	130	2,99	4,81	13,52	109,2	150	3,45	5,55	15,6	126
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Хлеб пшеничный	35	2,97	0,35	19,25	99,75	45	3,82	0,45	24,75	128,25
	Итого		19,66	16,29	78,9	548,95		20,97	17,13	86,48	594,25

35,4% *ОБЕД*

№ 1.3.*	Салат "Зорачка" с м/р	50	0,65	4,4	2,2	52,5
	с майонезом	75	0,97	6,6	3,3	78,75
№ 25	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
№ 17	Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245	100	19,3	23,2	6,8	313
№ 5.3.*	Капуста тушеная диетическая	100	2,3	3,2	6,5	65,5	130	2,99	4,16	8,45	85,15
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	35	2,97	0,35	19,25	99,75	35	2,97	0,35	19,25	99,75
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Итого		27,53	29,57	85,42	730,1		33,67	38,59	89,48	853,05

10,7% *ПОЛДНИК*

№ 19	Ватрушка с сыром	60	4,68	12,96	21,54	221,4	60	4,68	12,96	21,54	221,4
№ 9	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
	Итого		10,28	17,56	30,54	321,4		10,28	17,56	30,54	321,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,47	63,42	194,86	1600,45		64,92	73,28	206,5	1768,7
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15,1	32	58			15	29,8	54,3	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		499,9	521,33	2005,1	15138,01		656,7	637,19	2277	17670,7
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15	32	60			15	32	59,7	
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		49,9	52,1	200,5	1513,8		65,6	63,7	227,7	1767

Меню разработано на основании "Сборника технологических карт блюд и изделий для питания обучающихся учреждений, обеспечивающих

получение общего среднего и профессионально - технического образования" 2006 год.

* - Новый информационный сборник технологических карт блюд 2023 год.

Инженер-технолог

Е. А. Колпеева