

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

 Т.В. Меркулова

«26»  2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Лицей №7»

 Т.Н. Свиридова

«»  2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Стоимость питания: 344 рубля 85 коп.

Неделя: 1

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	100	7,50	10,90	23,39	273,35	3
Каша рисовая с маслом	200	13,72	13,90	27,12	307,76	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	15,98	60,00	693
Батон нарезной	50	3,65	1,56	24,97	23,57	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	24,89	26,37	91,46	664,68	
Обед						
Салат витаминный	70	0,79	4,25	4,68	39,40	39
Суп картофельный с вермишелью	200	5,50	3,60	20,25	186,78	147
Поджарка из свинины	100	19,67	28,48	33,88	363,81	424,01
Макароны отварные	150	2,41	1,92	29,12	164,61	516,01
Компот из груш и кураги	200	4,06	1,32	28,25	126,70	20,03
Хлеб Дарницкий	50	1,80	0,56	16,40	80,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	34,23	40,13	132,58	961,30	
Полдник						
Йогурт	100	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Яблоко	155	0,58	0,58	12,87	69,06	ГОСТ
Слойка «Снежная»	75	11,00	15,00	29,00	272,44	45
Итого за полдник	330	14,98	19,58	66,87	451,50	
Итого за день	1 650,00	74,10	86,08	290,91	2 077,48	

Неделя: 1

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Фрикадельки куриные на пару	100	10,20	15,30	7,45	347,54	101,01
Греча отварная	150	9,65	7,31	38,84	158,31	508,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	50	3,09	5,87	11,30	70,86	2
Итого за Завтрак	550	25,76	29,05	93,07	736,71	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	70	0,41	14,07	1,69	134,56	19
Суп похлебка по-суворовски	200	3,44	8,89	9,44	76,68	47,1
Плов из курицы	250	25,26	16,06	69,13	450,24	492-2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,21	32,05	132,30	639
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	90,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	32,43	39,79	132,81	883,78	
Полдник						
Коктейль молочный	145	4,23	4,67	6,87	86,14	ГОСТ
Банан	110	1,50	0,50	21,00	106,00	ГОСТ
Булочка «Московская»	75	13,00	15,00	30,00	280,44	20
Итого за полдник	330	18,73	20,17	57,87	472,58	
Итого за день	1 650,00	76,92	89,01	283,75	2 093,07	

Неделя: 1

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Запеканка из творога с повидлом	200	21,63	26,61	56,06	530,30	326,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	5,90	5,50	7,29	113,73	3
Батон нарезной	50	1,22	0,47	8,33	7,86	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	30,83	34,43	86,87	738,20	
Обед						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и маслом	70	1,04	3,60	35,52	61,62	16
Суп рисовый с фрикадельками	200	5,28	6,50	21,29	234,07	138
Чахохбили из свинины	90	26,88	31,19	7,90	395,00	491,01
Картофельное пюре	150	3,29	5,60	19,10	152,44	520
Компот из изюма	200	0,52	0,19	33,05	132,30	346
Хлеб Дарницкий	60	2,80	0,56	20,50	80,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	39,81	47,64	137,36	1 055,43	
Полдник						
Йогурт	100	1,70	2,00	12,50	55,00	ГОСТ
Мандарины	155	5,32	2,66	17,68	190,40	ГОСТ
Булочка сдобная с маком	75	12,00	14,00	29,00	270,44	ГОСТ
Итого за полдник	330	19,02	18,66	59,18	515,84	
Итого за день	1 650,00	89,66	100,73	283,41	2 309,47	

Неделя: 1

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	70	14,15	7,90	37,43	310,21	3
Каша пшенная с маслом	200	6,06	20,17	24,69	253,42	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	4,01
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Батон нарезной с м/н	40	3,90	0,47	22,36	40,79	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	26,16	30,39	99,57	689,54	
Обед						
Салат из св. огурцов и перца	70	0.5	5,74	2,16	85,95	43,04
Борщ со св. кап. со сметаной	200	4,88	9,13	23,29	245,04	110
Ежики из свинины	100	16,92	29,60	49,22	317,22	1,01
Греча отварная	150	8,00	6,22	22,24	157,48	508,01
Компот из изюма	200	0,48	0,09	32,10	116,55	631
Хлеб ржано-пшен-ый с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	33,08	51,34	149,51	1 022,24	
Полдник						
Коктейль молочный	145	3,46	4,53	6,86	100,74	ГОСТ
Слива	105	3,80	5,30	11,60	29,00	ГОСТ
Батончик Ленинградский	80	9,20	11,47	56,29	320,30	28
Итого за полдник	330	16,46	21,30	74,75	450,04	
Итого за день	1 650	75.70	103.03	323.83	2 161.82	

Неделя: 1

День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	200	12,10	15,62	38,02	394,05	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	6,20	9,50	28,29	273,73	ГОСТ
Батон нарезной с м/н	45	4,38	0,52	25,12	45,83	ГОСТ
Зеленый горошек (доп. гарнир)	45	1,08	3,76	9,83	20,88	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	23,81	29,41	116,34	795,68	
Обед						
Салат из свеклы с маслом	70	1,67	8,46	8,79	101,99	50,01
Суп гороховый	200	9,18	7,60	25,81	307,99	76
Шницель рыбный (минтай)	100	18,60	22,14	46,01	205,79	388,04
Картофельное пюре	150	3,64	6,20	24,46	188,70	520
Компот из апельсинов	200	0,52	0,21	34,05	132,30	639
Хлеб ржано-пшени-ый с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	36,41	45,17	159,62	1 036,77	
Полдник						
Мороженое	100	7,24	10,50	14,20	158,90	ГОСТ
Груша	155	0,30	0,22	7,62	34,78	ГОСТ
Булочка с корицей	75	9,28	13,72	52,90	318,44	ГОСТ
Итого за полдник	330	16,82	24,44	74,72	512,12	
Итого за день	1 650,00	77,04	99,02	350,68	2 344,57	
Среднее значение за 5 дней		78,68	95,57	306,52	2 197,28	

Неделя: 2

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	74	14,24	15,89	48,34	327,32	3
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Каша геркулесовая с маслом	200	4,32	7,16	16,39	222,80	3,08
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	151,36	693
Батон нарезной	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	25,81	29,21	99,16	735,33	
Обед						
Салат Здоровье	70	1,10	16,08	3,46	140,35	23
Суп русский со сметаной	200	4,32	5,62	11,49	162,35	1,9
Печень по-строгановски	100	26,67	13,14	6,47	225,21	431-2004
Макароны отварные	150	5,41	4,69	36,52	234,23	516,01
Компот из апельс. и кураги	200	0,88	0,11	78,28	240,10	636
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	80,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	41,18	40,20	156,72	1 082,24	
Полдник						
Коктейль молочный	145	3,46	4,53	6,86	100,74	ГОСТ
Банан	110	1,50	0,50	21,00	106,00	ГОСТ
Слойка с сахарной пудрой	75	9,90	9,79	36,45	226,54	45
Итого за полдник	330	14,86	14,82	64,31	433,28	
Итого за день	1 650	81,85	84,23	320,19	2 250,85	

Неделя: 2

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100	17,88	29,33	42,81	375,71	101,03
Рис отварной	150	2,86	3,50	40,00	172,92	511
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб Дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	50	3,09	5,87	11,30	70,86	2
Итого за Завтрак	550	25,25	38,99	119,34	729,49	
Обед						
Сельдь с маслом	70	12,15	15,95	2,80	194,63	23
Рассольник Ленинградский с фрикадельками и сметаной	200	8,74	14,92	41,40	330,40	128
Запеканка картофельная со свининой	250	13,56	16,38	46,67	253,11	480,01
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	115,06	39
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	37,41	47,97	139,24	993,20	
Полдник						
Йогурт	100	1,70	2,00	12,50	55,00	ГОСТ
Мандарины	155	5,32	2,66	17,68	180,40	ГОСТ
Булочка фрукт-я с орехами	75	14,00	21,67	42,98	306,94	ГОСТ
Итого за полдник	330	21,02	26,33	73,16	542,34	
Итого за день	1 650,00	83,68	113,29	331,74	2 265,03	

Неделя: 2

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,58	19,11	57,50	466,12	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Бутерброд с сыром и маслом	100	12,15	5,90	37,43	208,21	3
Батон нарезной	50	1,22	0,47	8,33	7,86	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	27,75	25,02	109,91	734,33	
Обед						
Салат из св. капусты с зел.	70	2,32	6,73	2,86	51,34	43
Суп картофельный с макар.	200	13,90	6,00	41,49	285,04	147
Биточки куриные Минские	100	12,78	17,88	1,48	151,26	826,01
Рагу из овощей	150	4,09	3,45	49,50	195,50	541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	32,05	132,30	686
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	36,41	34,81	147,88	915,44	
Полдник						
Коктейль молочный	145	3,46	4,53	6,86	100,74	ГОСТ
Абрикос	85	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Гребешок с повидлом	100	14,91	7,50	71,59	362,34	ГОСТ
Итого за полдник	330	19,27	12,13	87,45	507,08	
Итого за день	1 650,00	83,43	71,96	345,24	2 156,85	

Неделя: 2

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	200	6,26	6,14	21,42	266,66	3,01
Бутерброд с сыром	100	14,20	14,50	18,29	183,73	3
Бутерброд с повидлом	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Кофейный нап. на молоке	200	2,50	3,60	38,70	192,00	4,01
Итого за Завтрак	550	24,36	24,52	88,66	692,39	
Обед						
Салат из св. помидоров с зел.	70	0,34	14,10	2,35	137,14	43,04
Суп крестьянский с крупой и кур. филе со сметаной	200	1,88	5,93	12,79	214,24	157
Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	22,54	11,28	23,81	199,98	101,01
Греча отварная	150	8,00	6,22	22,24	177,48	508,01
Компот из груш и изюма	200	0,49	0,11	34,31	142,92	20,02
Хлеб ржано-пшен-ый с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	36,05	38,20	116,00	971,76	
Полдник						
Йогурт	100	1,70	2,00	12,50	55,00	ГОСТ
Банан	155	4,20	1,40	28,80	158,80	ГОСТ
Булочка с вар. сгущенкой	75	13,24	14,24	18,50	211,40	738
Итого за полдник	330	19,14	17,64	59,8	425,2	
Итого за день	1 650	79,55	80,36	264,46	2 089,35	

Неделя: 2

День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	200	13,68	12,50	28,02	312,04	340,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Бутерброд с маслом	100	9,20	42,10	72,99	380,59	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	6,43	6,52	22,25	118,73	2
Итого за Завтрак	550	29,33	61,13	138,24	871,36	
Обед						
Салат из свеклы с сол. огурц.	70	0,81	29,48	8,92	204,98	50,1
Суп рисовый куриным филе	200	2,96	7,22	33,29	161,56	132
Шницель по-ижорски	100	30,72	44,92	47,07	398,46	121,02
Картофельное пюре	150	3,64	6,20	24,46	168,70	520
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб ржано-пшен-ный с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	770	40,95	88,39	149,22	1 093,70	
Полдник						
Сок фруктовый	145	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
Мороженое	100	7,24	10,50	14,20	158,90	ГОСТ
Булочка "Сказка"	85	6,17	30,11	40,35	219,97	75
Итого за полдник	330	16,41	43,01	66,95	532,87	
Итого за день	1 650,00	86,69	192,53	354,41	2 497,93	
Среднее значение за 5 дней		83,04	108,47	323,21	2 252,00	