

**Примерное 10-дневное меню обедов
для организации питания обучающихся (7-11 лет)
на 2022-2023 учебный год
Сезон: осенне-зимний**

	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Стоимость	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Калорийность
					белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 1								
Обед	76	Винегрет овощной	5.90	100	1,3	10,8	16,8	170
	105	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	13.50.	250	12,6	10,5	12,96	196,4
	96	Плов	29.50	200	15,6	15,4	40,6	354,4
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2.08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	2.50	200	0	0	12,04	60
		Сок	22	100	0,1	0,2	20,20	92
		ИТОГО за обед	75.48	890	34,4	37,26	119,4	959,2
Неделя 1 День 2								
Обед	192	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	19.18	200	4,54	6,2	15,22	114,82
	292	Картофель тушеный с говядиной	34.81	150	20,1	19,3	22,1	323
	71	Фрукт свежий (банан)	14.	100	0,8	0,8	19,6	94
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2.08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	2.43	200	1,5	0	15,6	122
	321	Кондитерское изделие	7.20	35	2,25	6,94	28,31	245,58
		Фрукт (яблоко)	13.80	100	0,8	0,8	19,60	94
		ИТОГО за обед	93,5	725	34.79	34.4	137.27	1079.8

Неделя 1 День 3									
Обед	59	Салат из моркови с яблоком	7.88	100	0,9	10,2	15,74	134,6	
	96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	21.8	200/20	4,74	6,5	23,20	168,52	
	516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	8.10	150	6	6,48	41,99	249,24	
	71	Котлета рыбная	32.44	90	14,1	9,65	8,6	233,4	
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2.08	40	4,8	0,36	16,8	86,4	
	283	Компот	7.3	200	0,5	0	19,8	81	
		ИТОГО за обед	79.60	800	31,04	33,19	125,13	953,16	
Неделя 1 День 4									
Обед	40	Борщ на мясном бульоне со сметаной	20.90	200	6,8	13,1	16,1	166	
	309	Рис отварной	3.70	150	3,6	5,4	36,7	253,2	
	246	Гуляш с мясом (говядина)	27.50	90/20	20,4	20,4	17,71	283,6	
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2.05	40	4,8	0,36	16,8	86,4	
	271	Чай с сахаром	2.50	200	0	0	12,04	60	
		Фрукт свежий (яблоко)	13.80	100	0,8	0,8	19,6	94	
		Йогурт	22	100	7,33	3	12,39	68	

		ИТОГО за обед	92.45	800	43.7	43.06	131.34	1011.2
Неделя 1 День 5								
Обед	34	Суп лапша на курином бульоне	14.70	200	5.03	11,03	32,38	149,60
	309	Каша гречневая	11.8	150	11,4	8,2	42,8	238,9
	229	Рыба тушеная в томате	30.63	90/30	18,6	9,6	5,2	127
	76	Винегрет овощной	5.9	100	1,3	10,8	16,8	170
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2.08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	2.5	200	0	0	12,04	60
		Фрукт (яблоко)	13.80	100	0.8	0.8	19,60	94
		ИТОГО за обед	81.41	910	41.93	41.02	145.62	925.9
Неделя 2 День 1								
Обед	105	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	14.27	250	12,6	10,5	12,96	196,4
	119	Картофельное пюре	19.65	200	3,1	6	19,7	145,8
	405	Соус с курицей	23.7	90/20	14,1	11,25	43,06	215,14
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2.08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Кисель	2.43	200	1,5	0	15,6	122
		Фрукт свежий (яблоко)	13.8	100	0,8	0,8	19,6	94

		ИТОГО за обед	75,93	900	36,9	28,91	127,72	859,74
Неделя 2 День 2								
Обед		Салат из вареной свеклы	7,5	100	1,5	4,5	7,6	76,1
	71							
	96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	21,8	200/20	4,74	6,50	23,20	168,52
	516	Рис отварной	3,7	150	3,4	3,75	36,7	253,2
	267	Гуляш с мясом (говядина)	27,5	90/20	13,6	5,4	36,7	212
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2,08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	185	Компот	7,3	200	0,5	0	19,8	81
		Фрукт (яблоко)	13,80	100	0,8	0,8	19,60	94
Неделя 2 День 3		ИТОГО за обед	83,68	920	36,34	37,96	141,41	1042,82
Обед		Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	19,18	200	4,54	6,2	15,22	114,82
	292							
	292	Картофель тушеный с говядиной	34,81	200	20,1	19,3	22,1	323
	59	Салат из моркови с яблоком	7,88	100	0,9	10,2	15,74	134,6
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2,08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Сок	22	100	0,1	0,2	20,20	92
		Кондитерское изделие печенье	7,2	35	2,25	6,94	28,31	245,58
		ИТОГО за обед	93,15	775	32,69	43,2	118,37	996,4
Неделя 2 День 4								
Обед	34	Суп лапша на курином бульоне	14,7	250	5,03	11,03	32,38	149,60

	216	Каша гречневая	11,8	150	11,4	8,2	42,8	238,9
	324	Коллета из говядины	29,5	100	16,7	16,6	15,2	256,3
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2,08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	2,5	200	0	0	12,04	60
		Фрукт свежий апельсин	16,5	100	0,8	0,8	19,6	94
Неделя 2		ИТОГО за обед	77,08	840	38,73	36,99	138,82	885,2
День 5								
Обед	131	Свекольник	22,65	200	2,18	4,45	12	97
	516	Макаронные отварные	9,6	150	6	6,48	41,99	249,24
	229	Рыба тушеная в томате	30,63	90/30	18,6	9,6	5,2	127
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	2,08	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	283	Компот	7,3	200	0,5	0	19,8	81
		Булочка школьная	11	60	9,2	3	59	223,8
		ИТОГО за обед	83,26	770	45,9	32,54	158,89	933,44
		ИТОГО ЗА ПЕРИОД			357,37	352,47	1271,76	9285,82