

Согласовано:



Утверждено:

Директор

Общественное питание"

Афоничев И.Д.

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2025-2026

Возрастная категория: 7-11 лет

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер рец.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным(200/5)	205	8,4	2,2	10,8	0,6	41,4	243,40	39/3
Сыр (порциями)	15	3,94	3,94	3,99	0	0	52,29	4/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	600	15,37	6,14	16,31	2,12	84,62	488,23	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0	3,58	3,58	3,06	45,80	8/1
Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	18,24	107,31	28/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,20	40/2
Курица в "хрустящей корочке"	90	13,67	12,44	14,6	4,27	9,56	223,28	2/9/1
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	46/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	29,55	12,49	23,73	9,66	104,45	737,54	
Итого за день	1360	43,6	20,51	38,41	11,64	194,11	1279,14	
День 2								
Завтрак								
Огурец свежий	20	0,16	0	0,02	0,02	0,7	3,12	
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	80	9,26	8,15	15,67	0,14	10,22	217,34	36/8/1
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	39/3
Соус томатный ТТК	30	0,33	0,01	1,08	0,02	2,13	19,58	7/11/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	505	18,34	8,16	19,26	2,67	70,69	516,13	
Обед								
Салат из томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	15,4	43,29	21/1
Щи из свежей капусты со сметаной (200/10)	210	1,47	0	6,84	2,14	11,98	120,60	124
Жаркое по-домашнему с курицей ТТК	250	20,29	17,33	24,24	0,52	31,9	400,60	3/8/1
Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	770	25,94	17,33	35,5	7,08	101,38	748,77	
Итого за день	1275	44,28	25,49	54,76	9,75	172,07	1264,90	

День 3								
Завтрак								
Омлет запеченный или паровой	100	10,4	9,8	10,6	0	1,7	140,80	2/6
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай	200	1,03	0	0,06	0,06	32,61	124,63	20/10
Батон "Нарезной"	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	-
Мандарины	150	1,2	0	0,3	0,3	14,1	60,90	-
Итого за 'Завтрак'	500	15,79	9,88	19,41	1,56	69,86	500,20	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	43,29	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (200/10)	210	1,68	0	6,4	4,09	10,63	105,60	110
Биточки из мяса кур	60	11,9	8,09	7,46	0,98	5,57	125,22	5/9
Соус молочный (для запекания)	30	1,16	0,85	3,02	0,04	3,44	45,33	2/11
Макаронные изделия отварные	150	5,1	0,03	9,45	0,66	34,2	244,50	46/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	22,8	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	23,91	8,97	30,50	9,94	101,20	723,99	
Итого за день	1260	39,70	18,85	49,91	11,50	171,06	1224,19	
День 4								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,25	8/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	36/10
Батон "Нарезной"	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	520	26,43	20,55	16,74	3,71	92,68	615,28	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,62	6/1
Суп-пюре из картофеля	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	88,76	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,20	40/2
Бефстроганов	90	11,58	11,06	27,31	0,06	5,94	315,19	7/8
Рис припущенный	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75	43/3/1
Компот из сухофруктов	200	2,7	0,06	18,29	69,02	22,35	47,69	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	25,42	12,03	56,88	73,92	110,98	833,53	
Итого за день	1280	51,85	32,58	73,62	77,63	203,66	1448,81	

День 5								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	2,48	6,93	1,39	34,18	224,97	11/4
Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	4/13
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	30/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Манник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,47	23/12
Итого за 'Завтрак'	500	18,92	10,17	18,68	4,66	90,29	598,61	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	75,62	6/1
Суп-лапша на курином бульоне	200	4,15	2,23	4,96	0,22	12,64	110,77	22/2
Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,3	14,33	7,28	0,11	17,22	137,98	12/7
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	3/3
Компот из яблок и изюма	200	0,25	0	0,16	0,16	22,48	86,30	4/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	770	31,75	22,13	24,58	5,04	102,16	706,69	
Итого за день	1270	55,51	38	44,22	10,45	171,47	1289,48	
День 6								
Завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	7,44	3,15	9,84	0,54	27,74	221,90	17/4
Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	4/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	605	15,35	8,41	16,53	1,91	68,3	471,08	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0	3,58	3,58	3,06	45,80	8/1
Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24	16/2
Гуляш из куриного филе	90	13,1	12,46	13,91	0,08	4,79	195,78	12/8
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	46/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	17,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	27,08	12,49	25,42	9,27	100,77	708,77	
Итого за день	1355	42,43	20,9	41,95	11,18	169,07	1179,854	

День 7								
Завтрак								
Бифштекс из мяса рубленый паровой	80	16,45	16,36	28,66	2,01	2,02	327,30	15/8
Рис припущенный ТТК	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75	43/3/1
Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	7/11/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	505	22,64	16,41	34,42	3,32	67,01	661,86	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	11,4	43,29	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем(200/10)	210	1,6	0	6,4	4,09	10,63	140,60	2/2
Филе бедра запеченное	90	17,6	0	13,6	0	15,4	206,20	5/9/3
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5857	3/3
Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	26,49	0,55	28,09	9,02	101,6	706,95	
Итого за день	1265	49,13	16,96	62,51	12,34	168,61	1368,81	
День 8								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным(200/5)	205	11,4	2,2	10,8	0,6	41,4	243,40	39/3
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай с лимоном (200/5)	205	2,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	595	16,13	2,28	19,42	1,97	82,09	488,52	
Обед								
Винегрет	60	0,86	0	3,65	3,61	6,32	60,10	49/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91	18/2
Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,83	12/8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	39/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	23,98	9,79	31,99	7,93	101,22	769,82	
Итого за день	1345	40,11	12,07	51,41	9,90	183,31	1258,34	

День 9								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	100	17,75	17,03	12,3	1,06	14,1	219,72	8/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	-
Чай с лимоном	205	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Бананы	180	7,56	0,00	0,90	0,90	40,86	171,90	-
Итого за 'Завтрак'	530	28,8	18,47	15,67	2,73	89,22	561,14	
Обед								
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	73,29	21/1
Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,88	3,96	0,18	11,56	89,76	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,20	40/2
Котлета куриная "Куручка ряба"	90	14,53	14,4	11,25	0	2,54	182,21	2/9/1
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	46/3
Компот из сухофруктов	200	2,7	0,06	18,29	69,02	22,35	47,69	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	760	29,65	15,37	40,65	74,04	100,24	706,41	
Итого за день	1290	50,72	33,78	35,24	7,19	167,26	1167,00	
День 10								
Завтрак								
Суп молочный с лапшой	250	6,75	4,69	7,75	0,18	22,5	176,00	24/2
Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)	50	7,15	3,86	9,47	0,39	20,42	198,04	3/13
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	36/10
Итого за 'Завтрак'	500	17,54	11,45	20,56	1,17	67,02	508,8064	
Обед								
Салат из томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	15,4	43,29	21/1
Рассольник "Ленинградский"	200	1,95	0	4,24	4,24	15,62	106,22	11/2
Индейка по-строгановски	90	14,9	13,86	28,34	6,87	3,14	327,74	9/8
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	3/3
Компот из яблок и изюма	200	0,25	0	0,16	0,16	23,68	69,12122	4/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
Итого за 'Обед'	750	24,04	14,41	40,48	15,85	102,07	783,2806	
Итого за день	1250	41,58	25,86	61,04	17,02	169,09	1292,087	