

СОГЛАСОВАНО:

 \_\_\_\_\_ Должность  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О  
\_\_\_\_\_ Дата



УТВЕРЖДАЮ:

 \_\_\_\_\_  
ООО «Русский кейтеринг» \_\_\_\_\_ Ф.И.О  
\_\_\_\_\_ Дата



# Примерное 10-ти дневное меню

## Для питания учащихся школ

в 2024-2025 гг.

(Для учащихся с 7 до 11 лет)

# ООО «Русский кейтеринг»

ршем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>знь 1 Неделя 1</b>							
<b>ЗВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр порциями	10	2	2	0	34,3	100,1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,36</b>	<b>27,79</b>	<b>83,16</b>	<b>636,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огуцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200/15	2,21	6,4	12,6	117,1	144
	Тефтели куриные с томатным соусом	90/20	15,3	20,05	10,9	286,16	411,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,68	29,3	146,36	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>28,46</b>	<b>27,79</b>	<b>99,44</b>	<b>773,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Морс лимонный	200	0,18	0,02	20,6	83,1	510,1
	Пирожки печеные из слоеного теста с картофельным фаршем	100	6,6	7,86	40,12	256,88	543,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,78</b>	<b>7,88</b>	<b>60,72</b>	<b>339,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>48,6</b>	<b>63,46</b>	<b>243,32</b>	<b>1750,64</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 Неделя 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	7,7	11,82	35,5	279,4	250
	Булочка с корицей	100	8,6	6,1	53	325,4	563.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>17,92</b>	<b>103,7</b>	<b>665,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промыш.пр-ва)	60	1,18	5,56	4,81	74,37	115
	Свекольник	200/15	3,1	6,3	14,4	127,6	131
	Рыба под маринадом	90/20	21	16,18	19,34	227,5	343.1
	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	429
	Компот из с/м ягод	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>795</b>	<b>33,11</b>	<b>35,44</b>	<b>99,09</b>	<b>779,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,02	6,75	32,93	212,28	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>7,42</b>	<b>6,75</b>	<b>61,93</b>	<b>334,28</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>56,93</b>	<b>60,11</b>	<b>264,72</b>	<b>1779,49</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 Неделя 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога со сгущенкой	190/10	30,94	32,55	35,72	568,5	313.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>31,39</b>	<b>32,95</b>	<b>53,02</b>	<b>645,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50
	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200/15	2,21	6,4	12,6	119	147.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	13,9	11,1	10,6	194,32	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	14	4,4	28,5	211	418
	Напиток витаминизированный	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>36,12</b>	<b>26,08</b>	<b>98,22</b>	<b>781,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Булочка с кокосовой стружкой	100	8,6	6,1	53	352,5	563.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14</b>	<b>11,1</b>	<b>74,6</b>	<b>510,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>81,51</b>	<b>70,13</b>	<b>225,84</b>	<b>1937,64</b>	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 Неделя 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Митбол курино-овощные с соусом	90/20	13,94	16,56	10,06	246	412,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,91	37,45	255,6	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	Чай с сахаром и с/м ягоды	200	0,1	0,1	17	80	493,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>25,49</b>	<b>24,87</b>	<b>80,43</b>	<b>665,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/15	2,53	5,28	15,57	120,3	147
	Рагу из птицы	240	16,2	21,75	23,3	373,9	407
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>24,46</b>	<b>30,93</b>	<b>89,49</b>	<b>764,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518,1
	Пирожки печеные из слоистого теста с яблоком и конфитюром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>5,5</b>	<b>61,05</b>	<b>425,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>56,86</b>	<b>61,3</b>	<b>230,97</b>	<b>1854,72</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Неделя 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	296
	Булочка с сахаром	100	8,4	5,97	52,06	318	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>13,17</b>	<b>106,26</b>	<b>637</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	1,5	4,4	6,5	71,87	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/15	1,93	5,58	7,29	113,7	142,1
	Плов мясной	240	18,24	18,19	43,2	409,2	406,1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>26,72</b>	<b>29,05</b>	<b>98,51</b>	<b>798,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Рогалик со стуженкой	100	7,4	6,2	56,2	310,36	564
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,66</b>	<b>6,4</b>	<b>75,82</b>	<b>390,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>52,08</b>	<b>48,62</b>	<b>280,59</b>	<b>1825,87</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6 Неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	220	8,4	13	39,05	307,34	250
	Джем	30	0,12	0	12	48,4	95,1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>12,32</b>	<b>14,45</b>	<b>84,25</b>	<b>516,74</b>	-
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промыш.пр-ва)	60	1,18	5,56	4,81	74,37	115
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200/15	1,99	5,6	9,56	106,7	128,1
	Соус Болоньезе	90	14,1	19,48	21,22	236,4	410,1
	Спагетти отварные с маслом	150	5,7	0,68	29,3	146,36	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>775</b>	<b>27,74</b>	<b>31,92</b>	<b>110,51</b>	<b>780,13</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Брецель с сахаром	100	6,9	13,03	58,65	379,05	555,2
	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>13,03</b>	<b>87,65</b>	<b>501,05</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1575</b>	<b>48,36</b>	<b>59,4</b>	<b>282,41</b>	<b>1797,92</b>		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7 Неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшениная молочная	200	7,4	7,48	36,5	243	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	8,6	6,1	53	352,5	563,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>13,58</b>	<b>104,7</b>	<b>656,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200/15	2,21	6,4	12,6	117,1	144
	Гуляш из отварного мяса индейки	90	20,25	22,45	2,66	293,3	405,2
	Рис отварной	150	3,7	6,1	34,15	206,6	414
	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>31,75</b>	<b>39,05</b>	<b>98,95</b>	<b>882,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,08</b>	<b>12,29</b>	<b>43,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>59,93</b>	<b>64,92</b>	<b>247,05</b>	<b>1887,52</b>	



Меню приготавливаемых блюд

Позрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День в Неделе 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральным с зел.горошком	160	13,4	20,88	3,6	275,4	302.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром и с/м ягоды	200	0,1	0,1	17	80	493.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>22,54</b>	<b>50,96</b>	<b>507,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	1,5	4,4	6,5	71,87	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/15	2,17	5,8	14,07	125,7	134.1
	Жаркое из птицы	240	16,2	21,75	23,3	373,9	407.1
	Морс из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.2
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>24,5</b>	<b>32,75</b>	<b>88,41</b>	<b>783,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из слоеного теста с яблоком и конфитуром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542.1
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>5,5</b>	<b>61,05</b>	<b>425,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>48,31</b>	<b>60,79</b>	<b>200,42</b>	<b>1716,01</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Нормативная категория 7-11 лет

Промежуточные наименования	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9 Неделю 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая с молоком	200	9,16	12,88	32,6	283	248
	Булочка с кунжутом	100	8,6	6,1	53	325,4	563,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>18,98</b>	<b>100,8</b>	<b>669,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50,1
	Суп - лапша на курином бульоне	200/15	2,43	5,22	15,35	117,6	158
	Голубцы ленивые с соусом	90/20	10,8	18,5	22,22	218,7	372,1
	Каша пшеничная	150	6,5	7	38,6	241,5	243
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>25,46</b>	<b>34,62</b>	<b>126,79</b>	<b>847,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Плошка Московская	100	7,45	12,95	60,09	388,3	564,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,71</b>	<b>13,15</b>	<b>79,71</b>	<b>468,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>51,03</b>	<b>66,75</b>	<b>307,3</b>	<b>1985,46</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Подростки категория 7-11 лет

Прочие блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 10 Неделя 2

<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,68	29,3	146,36	291
	Гуляш из отварного курицы	90	20,25	22,45	2,66	293,3	405.1
	Орुцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>28,61</b>	<b>23,4</b>	<b>54,87</b>	<b>549,36</b>	

<b>ОБЕД</b>	Свегла отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/15	1,93	5,58	7,29	113,7	142.1
	Тефтели куриные с томатным соусом	90/20	15,3	20,05	10,9	286,16	411.1
	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	429
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>26,44</b>	<b>36,41</b>	<b>80,71</b>	<b>795,18</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
	Ватрушка с повидлом	100	5,92	2,82	67,99	322	540

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,32</b>	<b>2,82</b>	<b>96,99</b>	<b>444</b>	
-------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	------------	--

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>62,37</b>	<b>62,63</b>	<b>232,57</b>	<b>1788,54</b>	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--