

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

1 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал
Завтрак						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена 200/10	210	6,08	11,18	33,48	260
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70
	Итого за завтрак:	455,00	15,10	18,59	49,88	485,00

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	71
139*	Суп картофельный с бобовыми и мясом цыпленка 250/25	275	10,4	7,7	22,4	194
290/330	Птица тушеная в сметанном соусе 50/50	100	11,78	10,12	2,93	150
309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	225
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Печенье	25	1,82	4,8	17,65	115
	Итого за обед:	982	35,81	35,39	98,10	955,00

2 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 50/20	70	10,23	7,74	19,6	189
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты свежие — яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70
	Итого за завтрак:	415	13,1	8,5	44,9	366,00

Обед

37	Салат картофельный с огурцами	100	1,22	7,84	8,96	111
110*	Борщ с капустой и картофелем с цыпленка и сметаной 250/25/10 мясом	285	6,5	8,86	13,5	149,8
278/331	Тефтели I вариант рубленные из свинины со сметанным соусом с томатом 60/50	110	12,83	14,8	12,34	237
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,46	8,12	51,52	325
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
	Фрукты свежие мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	1055	36,93	40,57	127,44	1136,8

3 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал

Завтрак

1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом 200/10	210	6	10,85	42,95	294
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,2	62
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Итого за завтрак:	512	13,6	23,0	73,3	555,00

Обед

47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,5	86
135*	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	2,5	5,96	12,7	115,8
229	Минтай, тушеный в томате с овощами 50/50	100	9,75	4,95	3,8	105
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	920	22,19	23,02	80,90	742,60

4 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал

Завтрак

210	Омлет натуральный с маслом сливочным 53/5	58	5,39	9,6	1,02	112
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
338	Фрукты свежие — яблоки	100	0,4	0,4	98	47
	Печенье	25	1,82	4,8	17,65	115
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70
	Итого за завтрак:	413	13	18	133	445,0

Обед

54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	6,1	11,2	104
124*	ПЦи из свежей капусты с картофелем с мясом цыплёнка и сметаной 250/25/10	285	6,5	7,96	10,4	131,8
271/330	Котлеты домашние из свинины и говядины с соусом сметанным 41/30	71	5,61	8,6	5,84	124
305	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,9	267
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	916	21,58	29,21	105,24	879,8

5 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, в Ккал
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	

Завтрак

2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156
173	Каша вязкая овсяная с маслом 200/10	210	9,04	13,44	40,16	318
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
	Итого за завтрак:	465	16	21	86	593

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	71
132*	Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной 250/25/10	285	7,5	8,16	20,5	178,8
259	Жаркое по-домашнему из свинины 50/125	175	12,3	29,5	16,58	383
348	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	820	24	45	65	869

6 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, в Ккал
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	

Завтрак

1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	210	8,64	11,06	44,32	312
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Итого за завтрак:	505,00	16,15	23,17	74,49	571,00

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	71
124*	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом цыпленка и сметаной 250/25/10	285	6,5	7,96	10,4	131,8
269/331	Биточки особые из свинины и говядины с соусом сметанным с томатом 50/30	80	8	10,5	8,66	162
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,46	8,12	51,52	325
	Сок	200	1	0	21,2	88
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	925	31	33	96	916

7 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал

Завтрак

222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 50/20	70	9,06	7,09	23,21	193
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,2	62
338	Фрукты свежие — яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70
	Итого за завтрак:	422,00	11,96	7,81	48,66	372,00

Обед

47	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,17	8,52	40
110*	Борщ с капустой и картофелем с мясом цыпленка и сметаной 250/25/10	285	6,5	8,86	13,5	149,8
295/330	Котлеты рубленные из бройлер цыпленка с соусом сметанным 50/30	80	8,04	9,07	9,5	152
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	925	23,83	25,21	87,42	777,80

8 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал

Завтрак

15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
182	Каша жидкая молочная пшеница с маслом 200/10	210	7,51	11,72	37,05	285
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70
	Итого за завтрак:	455,00	17,44	19,99	55,08	528,00

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125
139*	Суп картофельный с бобовыми и мясом цыпленка 250/25	275	10,4	7,7	22,4	194
228	Минтай, припущенный в молоке	75	9,28	5,28	2,14	93
305	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,9	267
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	910	29,95	29,46	113,76	950,00

9 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал

Завтрак

211	Омлет с сыром и маслом сливочным 55/5	60	7,17	11,77	1,02	139
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты свежие-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70
	Печенье	25	1,82	4,8	17,65	115
	Итого за завтрак:	430,00	11,83	17,29	43,92	431,00

Обед

54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	6,1	11,2	104
135*	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	2,5	5,96	12,7	115,8
269/331	Котлеты особые из свинины и говядины со сметаной томатным соусом 50/30	80	8	10,5	8,66	162
309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	225
348	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	900	22,67	29,35	92,45	843,2

10 день

№ по СР	Наименование блюд	Выход, в г	Пищевая ценность			
			Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в Ккал

Завтрак

3	Бутерброд с маслом сливочным	40	5,8	8,3	14,83	157
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,4	120
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
	Кондитерское изделие	20	1,32	5,28	11	97
	Итого за завтрак:	460,00	14,67	20,06	56,18	475,00

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	71
132*	Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной 250/25/10	285	7,5	8,16	20,5	178,8
288/331	Птица отварная с соусом сметанным с томатом 50/30	80	11,53	10	2,31	143
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183
377	Чай с лимоном 200/15/79	222	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	138
	Итого за обед:	947	27,57	31,31	69,92	775,8

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника:

Мозильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ)

Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

Москва Дели плюс 2017

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Руководители разработки сборника:

Лапина В.Т. и

Тутельян

В.А. (Институт питания РАМН) Москва

«Хлебпродинформ» 2004