

УТВЕРЖДАЮ
 Государственное учреждение
 «Центр по обеспечению
 деятельности бюджетных
 организаций и государственных
 органов «Чашинского района»
 А.Е.Нычка
 «23» 2024 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 десятидневное меню для учащихся
 на летне – осенний период

Наименование блюд	Выход в граммах (нетто)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
1 день										
ЗАВТРАК										
алекапка из творога «Зебра» со сметаной (фирм блюдо)	150/30		22		16,8		26,4			
ай с молоком	200		0,12		0,12				349	
леб пшеничный	20		2,1		0,7		26,6		104	
ОБЕД			24,22		17,62		6,1		73	
ющи порционно	30	40					59,1		526	
и из свежей капусты с тофелем со сметаной	200/10	250/10	0,7	0,9	0,1	0,4	1,9	2,1	46	48,1
ляш (свинина)	50/50	75/50	2,3	2,5	5,3	5,9	9,5	10,1	92,9	94
кароны отварные	100	150	11,4	12,1	20,9	22,1	5,1	5,9	254	255
			3,7	4,1	3,5	4,1	16,3	17	132	135

Сок или Напиток «Лимонный»	200	200	1	1	--	--	23,4	25,1	99	99
Хлеб ржаной	20	30	2	2,1	0,4	0,8	20	22	96	98
Хлеб пшеничный	15	20	2,2	2,4	0,9	1,1	13,6	14,9	75	77
			23,3	25,9	31,1	34,1	89,8	93,3	794,9	801,4
ПОЛДНИК										
Сисель из концентрата «Новый» (фирм блюдо)	200		0,1		--		14,3		55	
Кондитерское изделие	50		6,8		14,2		18,2		158	
Фрукт	150		3,6		--		41,6		176	
			10,5		14,2		74,1		389	
Всего за день			58,02		62,92		223		1709,9	
2 день										
ЗАВТРАК										
Салат «Веселые ребята» или Калейдоскоп» (фирм блюдо)	75		0,7		18,4		2,3		41,3	
Молет натуральный с маслом	180/5		10		13,2		1,8		167	
Хай с сахаром	185/13		0,2		0,06		15		56	
Хлеб ржаной	20		2		0,4		20		96	
Хлеб пшеничный	20		2,1		0,9		6,8		74,5	
			15		32,96		45,9		434,8	
ОБЕД										
Овощи порционно	30	40	0,6	0,7	0,1	0,3	1,9	2,3	48	51
Сорщ с капустой и картофелем со метаной	200/5	250/10	2,6	3,5	4,4	5,8	15	20	126	168
Полбаски «Дуэт» (фирм блюдо)	75	100	20,1	21,4	15	17,4	2,8	3,2	221	255
Паша вязкая в ассортименте	150	200	7,7	10,2	7,9	9,4	57	75,8	189	252
Хлеб ржаной	20	30	2	2	0,4	0,4	20	20	96	96
Хлеб пшеничный	20	30	2,2	2,3	0,4	0,9	13,6	13,6	75	75
Сок или Напиток «Родничок»	200	200	1	1	--	--	23,4	23,4	99	99
			14,17	15,63	18,55	20,81	76,85	89,3	549,9	626,4
ПОЛДНИК										

Кофейный напиток с молоком	200	200	0,2	0,2	--	--	15	15	128	128
Ватрушка с творогом	75	75	8,7	8,7	10,9	10,9	42,4	42,4	301	301
Фрукт	150	150	3,6	3,6	--	--	41,6	41,6	176	176
			13,1	15,63	10,9	10,9	99	99	253	253
Всего за день			36,49	40,1	46,51	52,31	187,4	175,8	1336	1376,1
3 день										
ЗАВТРАК										
Салат «Винегрет с зеленым орошком» или «Морской бриз» (фирменное блюдо)	75		1,5		2,7		2,7		37	
Солбаса вареная отварная	75		6,2		10		0,7		98,3	
Лаща вязкая в ассортименте	150		7,7		7		57		189	
Хай с сахаром	185/13		3,6		2,8		23,4		134	
Хлеб ржаной	15		2		0,3		16		75	
Хлеб пшеничный	20		2,2		0,8		6,8		73	
			16,8		14,36		47,2		409,0	
ОБЕД										
Овощи порционно	30	40	0,6	0,7	0,1	0,1	1,9	2,1	48	51
Суп молочный с крупой	200	250	2,6	2,8	2,5	2,8	8,9	9,1	69	71
Салат из птицы «Куричка ряба» (фирм. блюдо)	75	100	8	8	8	8	2,7	2,7	115	115
Суп пюре картофельное	150	200	3,1	4,7	5,7	8,6	20,5	30,8	147	220,5
Салат или компот из сухофруктов	200	200	1	1	--	--	23,4	23,4	99	99
Хлеб ржаной	20	30	2	2	0,4	0,4	20	20	96	96
Хлеб пшеничный	20	30	2,2	2,2	0,9	0,9	13,6	13,6	75	75
			13,77	13,77	24,4	24,4	62,35	62,35	543,7	543,7
ПОЛДНИК										
Салат «Чебурашка» (фирм. бл)	185/13	185/13	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
Ватрушка «Сладкоежка»	75	75	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	135	135
Фрукт	150	150	3,6	--	41,6	176	3,6	--	41,6	176

ЗАВТРАК										
алат «Цыпленок» (фирм блюд)	75		5,6		18,1		6,1		212	
лакарены отварные	150		5,6		5,3		24,5		198	
иточек из свинины	75		14,8		14		8		218	
офейный напиток	200		0,2		0,06		15,0		56,0	
утерброд с сыром (без масла)	20/10		5,7		7,9		9,7		135	
леб ржаной	20		2		0,4		20		96	
			15,37		7,91		59,05		384,7	
ОБЕД										
воци порционно	30	40	0,7	0,7	0,1	0,1	1,9	1,9	11	11
ассольник «Школьный « со летаной (фирм блюд)	200	250	1,9	2,4	4,7	5,5	14,5	17	117	142
юре картофельное	100	150	3,1	3,8	4,1	4,9	19	20,1	136	138
отлета «Рябушка» (фирмен под)	70	90	9,5	12,7	6,8	9	10,5	14,0	126	168
жк	200	200	1	1	--	--	23,4	23,4	99	99
леб ржаной	20	30	1,96	1,96	0,36	0,36	10,3	10,3	54,2	54,2
рукт	150/200	150/200	3,6	---	41,6	176	3,6	--	41,6	176
ПОЛДНИК										
ий с сахаром	185/13	185/13	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	56	56
ицца «Звездная» <i>Умозына</i>	100	100	8,9	8,9	14,3	14,3	32,3	32,3	294	294
			9,1	9,1	14,36	14,36	47,3	47,3	350	350
его за день			40,45	42,13	29,89	27,88	143,5	135,39	1058,4	1028,2
6 день										
ЗАВТРАК										
лат «Калейдоскоп» или елка»	75		3,42		9,98		5,36		125,65	
с отварной	100		2,5		3,6		21,9		130	
икадельки в соусе	55/50		8,8		7,9		9,6		145	
питок «Родничок» (фирм бл)	200		0,1		0,03		7,5		28	

Хлеб ржаной	20		2	2	0,4	0,4	20	20	96	96
Хлеб пшеничный	20		2,2	2,2	0,9	0,9	13,6	13,6	75	75
			23,3	29,55	24,16	33,16	71,5	76,75	594,7	722,8
Обед										
Овощи порционно	30	40	0,7	0,8	0,1	0,15	1,9	2,1	11	11,8
Ди из свежей капусты с артофелем со сметаной	200	250	1,8	2,25	4,8	6,0	7,2	9,0	80,0	120,0
Голубцы «Любительские» или	120/25	130/50	1,4	1,4	2,7	2,7	14,9	14,9	90	90
Годжарка (свинина)	60/30	70/40	11,0	11,9	23,9	24,9	2,7	3,1	270	281
Каша вязкая в ассортименте	150	200	7,7	10,2	7	9,4	57	75,8	189	252
Сок	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	99	99
Хлеб ржаной	20	30	2	2	0,4	0,4	20	20	96	96
Хлеб пшеничный	20	30	2,2	2,2	0,9	0,9	13,6	13,6	75	75
			14,12	17,73	14,85	19,16	82,75	96,9	540,2	670,7
ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт	200	200	0,2	0,06	15	56	0,2	0,06	15	56
Кондитерское изделие	50	50	16,3	13,5	19,5	265	16,3	13,5	19,5	265
Фрукт	150	150	3,6	3,6	--	--	41,6	41,6	176	176
Всего за день			40,52	47,28	44,57	52,32	192,05	173,65	1299,9	1393,5
7 день										
ЗАВТРАК										
Салат «Нежный» (фирм бл)	75		0,4		4,4		3,8		56	
Биточки куриные с сыром	75		13,5		17,5		11		255	
Каша вязкая в ассортименте	150		7,7		7		57		189	
Чай с сахаром	185/13		0,2		0,06		15,0		56,0	
Хлеб ржаной	20		2		0,4		20		96	
Хлеб пшеничный	30		2,2		0,9		13,6		75	
			20,37		27,26		76,95		648,8	
ОБЕД										

Овощи порционно											
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	250/10	0,7	0,7	1,6	1,6	5,9	5,9	40	40	
Биточек «Кураж» (фирмен блюдо)	50	75	14,1	14,1	17,2	17,2	13,7	13,7	266	266	
Пюре картофельное	100	150	1,4	1,4	2,7	2,7	14,9	14,9	90	90	
Сок или напиток лимонный	200	200	0,4	0,4	--	--	28,4	28,4	113	113	
Хлеб ржаной	20	30	2	2	0,4	0,4	20	20	96	96	
Хлеб пшеничный	20	30	2,2	2,2	0,9	0,9	13,6	13,6	75	75	
			20,48	22,98	12,82	16,42	66,1	73,2	503,2	600,2	
ПОЛДНИК											
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	200	5,9	5,9	6,8	6,8	9,8	9,8	123	123	
Пирожки (печеные с повидлом)	75	75	5,7	5,7	5	5	58	58	300	300	
Фрукт	150	150	3,6	3,6	--	--	41,6	41,6	176	176	
Всего за день			49,35	49,15	50,18	52,38	174,85	164,55	1470,0	2215,8	
8 день											
ЗАВТРАК											
Салат из белокач капусты с маслом растит.	75		1,6		10,1		5,9		121		
Бефстроганов	75/50		16,5		12,0		5,2		195		
Рис отварной	150		2,4		2,6		23,8		128		
Чай с сахаром	185/13		0,2		0,06		15		56		
Хлеб пшеничный	20		1,5		6,5		8,8		75		
Хлеб ржаной	20		2		0,4		20		96		
ОБЕД											
Овощи порционно	30	40	0,7	0,8	0,1	0,3	1,9	2,1	11	13	
Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,6	5,75	3,6	4,5	16,2	20,25	116,0	145,0	
Оладушки «Неженка» (фирмен блюдо)	75	100	7,9	7,9	4,1	4,1	7,0	7,0	97,0	97,0	

или колбаски супчик
или

артофель запеч. дольками Солнышко»	150	200	4	5,1	3,6	3,9	12,45	16,6	85,8	114,4
омпот из яблок или сок	200	200	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
леб ржаной	20	30	2	2,2	0,4	0,6	20	21	96	98
леб пшеничный	20	30	2,2	2,4	0,9	1,1	13,6	13,9	75	77
			19,47	20,93	13,46	14,42	63,15	68,95	498,7	536,7
ПОЛДНИК										
омпот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	-	0,06	-	15,0	-	56,0	-
ондитерское изделие	50	50	2,9	-	7,9	-	9,7	-	135,0	-
рукт	150	150	3,6	--	41,6	176	3,6	--	41,6	176
			3,1		7,96		24,7		191,0	
того за день			37,62	37,99	37,93	36,74	150,7	147,85	1146,9	1136,0
9 день										
ЗАВТРАК										
лат «Здоровье»	75		1,6		10,1		5,9		121	
аркое по-домашнему	50/125		17,8		7,4		18,8		213	
фейный напиток с молоком	200		0,7		0,5		10,1		48	
леб ржаной	20		2		0,4		20		96	
леб пшеничный	20		2,2		0,9		13,6		75	
			12,78		10,99		54,3		396,7	
ОБЕД										
ющи порционно	30	40								
сольник «Школьный» со етаной (фирм блюд)	200/5	250/10	1,8	2,25	5,0	6,25	11,4	14,2	80,0	100,0
точки куриные с сыром (фирм од)	75	100	9,1	14,1	9,0	13,5	4,6	6,9	124,9	205,5
ша вязкая в ассортименте <i>лишь</i>	150	200	3,45	4,6	5,55	7,4	15,6	20,8	126,0	168,0
к	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
леб ржаной	20	30	2	2	0,4	0,4	20	20	96	96
леб пшеничный	20	30	2,2	2,2	0,9	0,9	13,6	13,6	75	75
укт	150	150	3,6	3,6	--	--	41,6	41,6	176	176

			18,03	24,63	20,71	28,31	73,7	78,8	543,6	686,2
ПОЛДНИК										
Хлеб с сахаром	185/13	185/13	0,2	-	0,06	-	15,0	-	56,0	-
Смузи «Купалле» (фирм продукт)	45	45	12,9	12,9	16,7	16,7	16,0	16,0	266	266
Итого за день			32,68	41,65	39,1	43,44	159,4	140,63	1115,2	1187,4
10 день										
ЗАВТРАК										
Веник из творога «День – ночь»	180/40		25,7		20,0		33		349	
Хлеб с сахаром	185/13		1,8		1,4		11,7		67	
Хлеб пшеничный	20		2,2		0,9		13,6		75	
			24,47		23,75		90,95		696,0	
ОБЕД										
Овощи порционно	30	40	0,7	0,8	0,1	1,9	2,1	2,8	11	13
Суп с фасолью и картофелем со сметаной	200/3	250/5	2,6	2,9	4,4	5,8	15	20	126	134
Сладкие палочки (фирм продукт)	75	100	12,0	12,0	15,3	15,3	50,3	50,3	427,5	427,5
Пюре картофельное	150	200	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Сок	200	200								
Хлеб ржаной	20	30	2	2	0,4	0,4	20	20	96	96
Хлеб пшеничный	20	30	2,2	2,2	0,9	0,9	13,6	13,6	75	75
Фрукт	150	150	3,6	--	41,6	176	3,6	--	41,6	176
			15,65	16,1	20,66	21,91	85,25	88,1	608,7	628,7
ПОЛДНИК										
Напиток «Родничок» (фирм продукт)	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88

Плоды с яблоками или изюмом и сметаной или повидлом	75/20	75/20	6,9	6,9	6,3	6,3	37,2	37,2	233	233
Итого за день			43,22	46,47	49,97	52,31	214,0	195,35	1500,7	1473,4

[Handwritten signature]

Техник-технолог

Т.Н.Ерёмина

СОГЛАСОВАНО
И.о. главного государственного
санитарного врача Напшикского района
Е.А.Петрущенко
«23» 2024г.

