

УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник управления  
общего образования администрации  
Ртищевского района Саратовской Области  
\_\_\_\_\_С.В.Рудаева

**Примерное 10-дневное меню  
общеобразовательных  
организаций  
для детей от 12 до 18 лет**

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
5	кукуруза консервированная	60	0,84	0,01	4,62	1,62
123	суп картофельный с фрикадельками	300	14,46	11,52	13,8	182,4
68	каша гречневая по купечески с курицей	230	3,69	10,8	29,93	286,12
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>870,00</b>	<b>25,53</b>	<b>23,35</b>	<b>104,17</b>	<b>730,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>870,00</b>	<b>25,53</b>	<b>23,35</b>	<b>104,17</b>	<b>730,54</b>

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
1	салат из капусты белокачанной	60	1,45	6,00	8,40	94,00
127	суп гороховый на костном бульоне	300	1,44	4,29	21,123	138,9
256	макаронные изделия отварные	230	6,21	7,59	32,77	230
326	бефстроганов из отварной говядины	100	13,44	8,55	5,66	224,44
501	сок фруктовый	200	1,00	0,20	30,20	86,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>970,00</b>	<b>29,78</b>	<b>27,55</b>	<b>133,87</b>	<b>949,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970,00</b>	<b>29,78</b>	<b>27,55</b>	<b>133,87</b>	<b>949,74</b>

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
23	салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,84	0,01	4,62	15,25
118	суп крестьянский с крупой на курином бульоне	300	2,88	6	18,84	180,31
176	рагу из овощей с курицей	230	19,55	21,85	38,81	402,5
491	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>870,00</b>	<b>29,71</b>	<b>28,88</b>	<b>108,69</b>	<b>818,46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>870,00</b>	<b>29,71</b>	<b>28,88</b>	<b>108,69</b>	<b>818,46</b>

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	винегрет овощной	60	0,96	3,72	7,96	52,80
95	борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300	2,22	11,28	8,28	134,4
385	рис отварной	230	5,77	8,68	25,64	336,26
307	котлеты или биточки рыбные в соусе	100	14	6,66	10	116,5
494	компот из плодов сушеных ягод (курага)	200	0,60	0,10	20,10	84,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>970,00</b>	<b>29,79</b>	<b>31,36</b>	<b>107,73</b>	<b>900,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970,00</b>	<b>29,79</b>	<b>31,36</b>	<b>107,73</b>	<b>900,36</b>

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
86	лук нарезной с растительным маслом	60	1,14	5,30	4,60	70,80
103	щи из свежей капусты на курином бульоне	300	1,56	5,30	4,14	70,80
417	пюре из гороха	230	9,43	9,08	46,23	267,95
367	птица в соусе с томатом	120	10,00	11,40	4,66	176,00
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>990,00</b>	<b>28,97</b>	<b>38,10</b>	<b>115,45</b>	<b>845,95</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>990,00</b>	<b>28,97</b>	<b>38,10</b>	<b>115,45</b>	<b>845,95</b>

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
2	салат витаминный	60	0,84	0,01	4,62	1,62
127	суп гороховый на костном бульоне	300	1,44	4,29	21,12	138,9
330	плов из отварной говядины	250	16,40	22,80	43,30	460,00
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>890,00</b>	<b>25,52</b>	<b>28,12</b>	<b>124,86</b>	<b>860,92</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>890,00</b>	<b>25,52</b>	<b>28,12</b>	<b>124,86</b>	<b>860,92</b>

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
9	салат из моркови и яблок	60	0,84	0,01	4,62	1,62
100	рассольник ленинградский на костном бульоне	300	3,12	6,12	21,84	131,4
377	пюре картофельное	230	5,06	6,90	13,34	161
381	котлеты из говядины	100	10,85	12,30	15,00	243,00
501	сок фруктовый	200	1,00	0,20	30,20	86,00
575	Хлеб р/пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	79,20
573	хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>970,00</b>	<b>26,49</b>	<b>26,65</b>	<b>116,94</b>	<b>784,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970,00</b>	<b>26,49</b>	<b>26,65</b>	<b>116,94</b>	<b>784,62</b>



День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
86	лук нарезной с растительным маслом	60	1,14	5,30	4,60	70,80
95	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	300	2,22	11,28	8,28	134,4
328	жаркое по домашнему	230	21,62	16,44	52,67	433,55
491	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>870,00</b>	<b>31,42</b>	<b>34,04</b>	<b>111,97</b>	<b>859,15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>870,00</b>	<b>31,42</b>	<b>34,04</b>	<b>111,97</b>	<b>859,15</b>

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
5	горошек зеленый консервированный	60	0,84	0,01	4,62	1,62
129	суп картофельный с лапшой на курином бульоне	300	3,48	5,10	14,64	117,24
385	рис отварной	230	5,77	8,52	25,64	336,26
372	котлеты или биточки из птицы припущенные	100	6,00	6,74	4,78	73,60
494	компот из плодов сушеных ягод (курага)	200	0,60	0,10	20,10	84,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>970,00</b>	<b>22,93</b>	<b>21,19</b>	<b>105,5</b>	<b>789,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970,00</b>	<b>22,93</b>	<b>21,19</b>	<b>105,5</b>	<b>789,12</b>

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 8-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
2	салат витаминный	60	0,84	0,01	4,62	1,62
98	свекольник на костном бульоне	300	2,76	9,26	12,36	111,84
256	макаронные изделия отварные	230	6,21	7,32	35,4	230
389	тефтели из говядины	100	8,80	12,70	8,70	204,00
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
110	хлеб рж- пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40
		<b>970,00</b>	<b>25,45</b>	<b>30,31</b>	<b>116,9</b>	<b>807,86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970,00</b>	<b>25,45</b>	<b>30,31</b>	<b>116,9</b>	<b>807,86</b>