



СОГЛАСОВАНО

Директор

[Signature]

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"

А.Б. Стависский

"01" сентября 2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся, возрастная категория с 12 лет.

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	11,51	13,82	79,09	584,12	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,90	3,92	196,8	246
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,45	28,12	87,04	817,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	38,96	41,94	166,13	1401,27	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	250	10,33	14,75	51,33	380,68	183
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	14,56	29,77	66,34	685,44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
	Paу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	27,25	23,87	67,79	738,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	41,81	53,64	134,13	1423,59	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,19	13,60	59,69	554,39	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	120	12,41	15,02	13,19	196,5	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,06	26,62	115,72	961,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	56,25	40,22	175,41	1515,49	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173 (2)
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (3)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,79	24,65	111,30	852,01	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,44	28,21	80,52	837,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	52,23	52,86	191,82	1689,08	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронные отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418	204
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (3)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,18	26,07	92,51	797,97	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	259
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	31,01	31,91	54,74	768,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	56,19	57,98	147,25	1566,61	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173 (2)
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,46	20,00	77,13	667,22
ОБЕД	Салат витаминный	100	0,83	6,11	5,27	79,4	48
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,08	24,94	94,48	859,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,54	44,94	171,61	1526,94	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,17	49,32	330,68	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (3)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,12	18,34	98,92	710,69	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Печень тушенная (в соусе)	100	12,66	8,76	3,81	159	261/262
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,62	18,36	80,19	772,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	40,74	36,70	179,11	1483,16	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,88	12,60	58,12	385,22	173
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,89	13,12	73,13	557,94	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,78	29,28	103,23	922,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	40,67	42,40	176,36	1480,24		
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Птица тушенная в соусе	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,31	16,43	48,13	518,48	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели мясные (с соусом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	21,37	23,08	67,34	712,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	42,68	39,51	115,47	1230,98		
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173 (2)
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	19,08	19,60	91,41	715,22	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	31,10	18,70	100,89	842,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	50,18	38,30	192,30	1558,04		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14310	470,25	448,49	1649,59	14875,4		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1431	47,03	44,85	164,96	1487,54		

