



Утверждаю:  
Директор  
ООО «Пестовский кондитер»  
В.В. Корбан  
«    »    2022 г.



Согласовано:  
Директор MAOU «СШ № 2» г. Пестово

*Егорова* М. А. Егорова  
«    »    2022 г.

## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей

## Меню

### Понедельник (День первый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
				0.7	2.5	4.9	43
Салат из капусты с маслом растительным (капуста, морковь, соль, сахар, масло растительное)	№ 43	60	60				
				5.6	5.2	25	195
Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, горох, лук, морковь, соль)	№ 139	250	250				
				17.4	15.4	19.8	298
Котлета куриная (мясо куры, хлеб пшеничный, соль, сухари панировочные)	№ 499	100/100	100/100				
				4.2/5.2	2.1/2.6	30.4/38	189/236
Греча отварная с маслом сливочным (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	№ 508	150	200				
				4.4	4.6	26.4	123
Сок		200	200				
				3.3	0.6	19.2	117
Хлеб ржаной		30	30				
				35.6/36.6	36.4/41.4	125,7/133.3	965/1012
Итого		790	840				

## Меню

### Понедельник (День первый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Салат из капусты с маслом растительным (капуста, морковь, соль, сахар, масло растительное)	№ 43	60	60	0.7	2.5	4.9	43
Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, горох, лук, морковь, соль)	№ 139	250	250	5.6	5.2	25	195
Котлета куринная (мясо куры, хлеб пшеничный, соль, сухари панировочные)	№ 499	100/100	100/100	17.4	15.4	19.8	298
Капуста тушеная (капуста тушеная, морковь, лук, томатная паста, соль)	№ 214	150	200	3.4/4.6	6.6/8.8	7.8/10.4	76,5/102
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	29.1	36.7/38.9	91,9/94.5	762,5/815

## Меню

### Вторник (День второй)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Салат из свеклы (свекла,масло растительное,яйцо)	№ 50	60	60	0.4	3.1	2.9	40
Рассольник Ленинградский со сметаной (Бульон говяжий, картофель,рис,морк овь,лук,огурцы соленые,масло растительное)	№ 132	250	250	2.4	7.8	26	190
Тефтели из говядины (мясо говядины,соль, масло растительное, сухари панировачные, хлеб)	№ 451	115/75	115/75	17.4	15.4	19.8	298
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		805	855	26.1/26.9	27.8/28.1	103.6/110,2	811/852

**Меню**  
**Среда (День третий)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Салат Степной (картофель, огурцы, горошек, масло растительное)	№ 69	60	60	0.7	2.5	1.1	49
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лу к, морковь, томатная паста, масло растительное, смета на)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Биточки из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб, суха ри панировочные, масл о растительное)	№ 451	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Рис отварной	№ 351	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток яблочный	№ 701	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	25.6/26.4	24/24.3	82.6/89.2	703/744

**Меню**  
**Среда (День третий)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
		60	60	9.1	7.4	11.3	150.6
Сырники (творог, мука, яйцо)	№ 358						
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лу к, морковь, томатная паста, масло растительное, смета на)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
					5	0.2	94
Кура отварная	№ 487	100/50	100/50	1.2	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Рис отварной	№ 351	150	200	2.6/3.4	-	15.2	60
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3			
			60	3.3	0.6	19.2	117
Хлеб ржаной		30			20.1/20.4	82.1/88.7	653.6/694
Итого		790	840	18.3/19.1			

## Меню

### Четверг (День четвертый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Винегрет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, свекла, масло растительное)	№ 71	60	100	1	2.4	9.2	60
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель, морковь, лук, масло растительное)	№ 142	250/17.5	250/17.5	2.4	9.3	21.2	172.5
Шницель из говядины (мясо говядины, соль, масло растительное)	№ 450	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Макароны отварные	№ 516	150/5	200/5	3.8/5	4.3/5.7	28.5/38	173/230
Сок		200	200			9.3	45
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	27.7/28.9	30.4/31.8	103.6/113.1	831/888

## Меню

### Четверг (День четвертый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Винегрет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, свекла, масло растительное)	№ 71	60	100	1	2.4	9.2	60
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель, морковь, лук, масло растительное)	№ 142	250/17.5	250/17.5	2.4	9.3	21.2	172.5
Печень по-строгановски (печень говяжья, томатная паста, сметана, мука, соль, масло растительное)	№ 431	100/50	100/50	27.2	23.8	10.6	235
Макаронные отварные	№ 516	150/5	200/5	3.8/5	4.3/5.7	28.5/38	173/230
Чай с лимоном и сахаром	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	38/39.2	40.4/41.8	104.3/113.8	817/874



## Меню

### Пятница (День пятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Салат фасолевый (фасоль,картофель, свекла)	№ 57	60	60	0.7	2.3	5.6	48
Щи из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий,капуста,лу к,морковь,масло растительное,смета на)	№ 124	250/10	250/10	2.4	7.4	21.2	165
Рагу из кури (курица,лук,морков ь,масло растительное,карто фель,соль)	№ 489	125/25	250/60	12.6/25.6	9.8/19.6	19.4/38.8	222/444
Напиток яблочный	№ 701	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	11
Итого		665	790	19/31.6	20.1/29.9	75.3/94.7	593/815

## Меню

### Пятница (День пятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Рыба под маринадом (Рыба Пикша, морковь, томатная паста, лук)	№ 377	50/50	50/50	10.9	8.8	7.7	158
Щи из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лук, морковь, масло растительное, сметана)	№ 124	250/10	250/10	2.4	7.4	21.2	165
Рагу из курицы (курица, лук, морковь, масло растительное, картофель, соль)	№ 489	125/25	250/60	12.6/25.6	9.8/19.6	19.4/38.8	222/444
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3		15.2	60
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	11
Итого		655	780	29.5/42.1	26.6/36.4	82.7/102.1	722/944

## Меню

### Понедельник (День шестой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
		60	60	0.7	2.5	4.9	43
Салат из капусты (капуста,масло растительное,сахар, соль)	№ 43						
		250/17,5	250/17,5	2.4	9.3	21.2	172
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель,морковь, лук,масло растительное)	№ 142						
		100/100	100/100	17.4	15.4	19.8	298
Котлета куриная (мясо курицы,сухари панировочные,хлеб пшеничный)	№ 499						
		150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Рис отварной	№ 511						
		200	200	4.4	4.6	26.4	123
Какао	№ 691						
		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Хлеб ржаной	-						
		790	840	30.8/31.6	33.3/33.6	117.3/123.9	878/919
Итого							

## Меню

### Понедельник (День шестой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
				0.7	2.5	4.9	43
Салат из капусты (капуста,масло растительное,сахар, соль)	№ 43	60	60	2.4	9.3	21.2	172
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель,морковь, лук,масло растительное)	№ 142	250/17,5	250/17,5	1.2	5	0.2	94
Кура отварная (курица отварная)	№ 487	100/50	100/50	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Рис отварной	№ 511	150	200	-	-	14.9	61
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	200	3.3	0.6	19.2	117
Хлеб ржаной	-	30	30	10.2/11	18.3/18.6	86.2/92.8	612/653
Итого		790	840				

**Меню**  
**Вторник (День седьмой)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
				0.7	2.3	5.6	48
Салат фасолевый (фасоль, картофель, свекла)	№ 57	60	60				
Суп картофельный с горохом (Бульон, картофель, горох, мо рковь, лук, масло растительное)	№ 139	250	250	5.6	5.2	25	195
Котлета рыбная с соусом (пикша, хлеб, сухари панировочные)	№ 388	100/50	100/50	10	5	11	133
Картофельное пюре	№ 520	150	200	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Напиток клюквенный	№ 700	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	22.2/22.8	14/14.2	96.5/102.9	659/690

**Меню**  
**Вторник (День седьмой)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
				0.7	2.3	5.6	48
Салат фасолевый (фасоль,картофель, свекла)	№ 57	60	60	5.6	5.2	25	195
Суп картофельный с горохом (Бульон, картофель,горох,мо рковь,лук,масло растительное)	№ 139	250	250	17.2	13.8	16.2	264
Гуляш из говядины (мясо говядины,томатная паста,растительное масло,лук,мука)	№ 437	100/125	100/125	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Картофельное шоре	№ 520	150	200	-	-	14.9	61
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	200	3.3	0.6	19.2	117
Хлеб ржаной	-	30	30	29.4/30.2	22.8/23.1	106.7/113.3	810/851
Итого		790	840				

## Меню

### Среда (День восьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Салат рыбный с маслом растительным (картофель, огурцы, рыба, масло растительное)	№ 65	60	60	0.8	3.5	1.1	50.5
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, мо рковь, лук, томатная паста, масло растительное, смета на)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Гуляш из курицы (кура, мука, лук, тома тная паста, масло растительное)	№ 488	100/75	100/75	3.8/5	4.3/5.7	25.8/38	173/230
Греча отварная	№ 516	150	200	3.8/5	4.3/5.7	28.5/38	173/230
Напиток клюквенный	№ 700	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	37.5/38.7	21.2/22.5	73.9/83.4	752.5/809.5

## Меню

### Четверг (День девятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
				0.7	2.5	1.1	49
Салат Степной (картофель,огурцы, горошек,масло растительное)	№ 69	60	60				
Рассольник (Бульон говяжий,картофель, лук,морковь,рис,ог урцы соленые,масло растительное,смета на)	№ 132	250/10	250/10	2.4	7.8	26	190
Биточки из говядины с соусом (мясо говядины,хлеб,суха ри панировочные,масл о растительное)	№ 451	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Макароны отварные	№ 516	150	200	3.8/5	4.3/5.7	25.8/38	173/230
Сок		200	200	4.4	4.6	26.4	123
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	31.8/33	33.6/35	117.4/126.9	916/976



**Меню**  
**Четверг (День девятый)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Салат Степной (картофель,огурцы, горошек,масло растительное)	№ 69	60	60	0.7	2.5	1.1	49
Рассольник (Бульон говяжий,картофель, лук,морковь,рис,ог урцы соленые,масло растительное,смета на)	№ 132	250/10	250/10	2.4	7.8	26	190
Голубцы (капуста,мясо говядины,рис,лук,т оматная паста,сметана,масл о растительное)	№ 485	216	324	9.8/14.7	9/13.9	10.8/16.2	168/256
Какао на молоке	№ 691	200	200	4.4	4.6	26.4	123
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		756	864	20.6/25.5	24.5/29.4	83.5/88.9	647/736

## Меню

### Пятница (День десятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Обед			Калории
				Белки	Жиры	Углеводы	
Обед							
Винегрет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, свекла, масло растительное)	№ 74	60	60	1	2.4	9.2	60
Щи из свежей капусты со сметаной (Бульон, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное)	№ 124	250/10	250/10	2.4	7.4	21.2	165
Котлета говяжья с соусом (мясо говядины, хлеб пшеничный, соль, сушари панировочные)	№ 451	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	26.3/27.3	25.1/25.4	101.5/108.1	772/813

**Меню**  
**Пятница (День десятый)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
		60	60	9.1	7.4	11.3	150.6
Сырники (творог, мука, яйцо)	№ 358			2.4	7.4	21.2	165
Щи из свежей капусты со сметаной (Бульон, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное)	№ 124	250/10	250/10				
Печень по- строгановски (печен ь говяжья, томатная паста, сметана, мука, соль, масло растительное)	№ 431	100/50	100/50	13.6	11.9	5.3	188
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	31.3/31.9	28.2/28.4	98/104.4	805.6/836,6