

Согласовано  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Самарской области

*и.о. начальника*  
*Л.А. Чапала*  
*Кривобородов*




Согласовано  
*Директор*  
*ГБОУ ДОУ №1*  
*П.Г.Т. Безенчук*

*Ю.Т. Энговата*



Утверждаю  
Директор ООО «Орфей»

*Л.А.Грошева*



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2016 г- 2017 г УЧЕБНОГО ГОДА

**Примерное 10 дневное Меню**

**на осеннее- зимний период 2016 г -2017г учебного года**

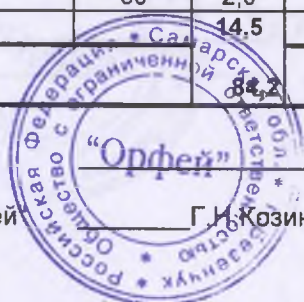
	Наименование	Объем порций, г		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		6-10 лет	11-17 лет
		6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет		
<b>1 день</b>	Сосиски отварные в соусе	60	60-100	5,9	5,9	10,7	10,74	0,96	0,96	124,2	124,2
	Гречка отварная	150	200	4,5	6	4	6	21,9	29,2	145,5	194
	Чай с сахаром лимоном	185/7	185/7	0,24	0,24	0,05	0,05	15,2	15,2	59	59
	Хлеб	30	30	2	2	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>12,64</b>	<b>14,1</b>	<b>16,8</b>	<b>17,19</b>	<b>48,36</b>	<b>55,66</b>	<b>383</b>	<b>431,5</b>
<b>2 день</b>											
	Каша молочная "Дружба"	5/150	5/200	4,05	5,4	4,65	6,2	23,4	31,2	151,5	202,5
	Бутерброд с сыром	20/50	20/50	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	135	135
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134	134
	<b>Итого:</b>			<b>13,36</b>	<b>14,7</b>	<b>15,4</b>	<b>16,9</b>	<b>56,5</b>	<b>64,3</b>	<b>420,5</b>	<b>471,5</b>
<b>3 день</b>											
	Жаркое домашнему (филе куриное)	50-75	75-100	22,5	22,5	25,8	25,8	21,6	21,6	410	410
	Салат из свеж капусты	50	50-100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134	134
	Компот из свеж фруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
	Хлеб	30	30	2,0	2	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>26,5</b>	<b>26,5</b>	<b>37,6</b>	<b>37,6</b>	<b>60,2</b>	<b>60,2</b>	<b>686,3</b>	<b>686,3</b>
<b>4 день</b>								7,6			
	Бифштекс	53-70	70-100	11,85	15,8	6,15	8,2	10,5	14	145,5	194
	Рагу овощное	150	150-200	2,55	3,4	7,5	10	13,8	18,4	133,5	178,5
	Сок	200	200	0,80	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	70	70
	Хлеб		30	2,0	2	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>17,2</b>	<b>22</b>	<b>14,9</b>	<b>19,4</b>	<b>54,2</b>	<b>69,9</b>	<b>403,3</b>	<b>496,8</b>
<b>5 день</b>											
	Рыба тушеная с овощами	62,5-75	75-100	9,7	15,5	7,1	11,4	3,1	5	115	185
	Рис отварной	150	150-200	2,1	2,8	4,05	5,4	22,35	29,8	135	180
	Кисель	200	200	0,3	0,3			32,4	32,4	130	130
	Фрукт	100	100	0,4	0,4			9,8	9,8	45,01	45
	Хлеб		30	2,0	2	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>14,5</b>	<b>21</b>	<b>11,6</b>	<b>17,2</b>	<b>77,95</b>	<b>87,3</b>	<b>479,04</b>	<b>594,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>84,2</b>	<b>98,3</b>	<b>96,3</b>	<b>108,29</b>	<b>297,2</b>	<b>337,4</b>	<b>2372,4</b>	<b>2680,4</b>

Директор ООО "Орфей" \_\_\_\_\_

Л.А.Грошева

Калькулятор ООО "Орфей" \_\_\_\_\_

Г.И.Козина





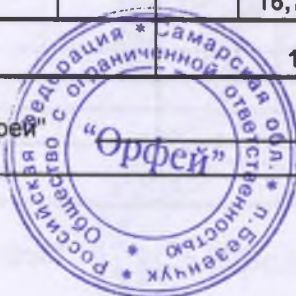
## МЕНЮ

на осеннее- зимний период 2016г-2017 г

	Наименование	Объем порций, г		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет
<b>6 день</b>											
	Колбаса отварная в соусе.	50	50-100	5,9	5,90	10,70	10,74	0,96	0,96	124,20	124,2
	Макаронник с маслом	10/125	10/150	8,55	11,40	9,15	12,20	31,80	42,40	244,50	326
	Чай с сахаром лимоном	7/185	7/185	0,24	0,24	0,05	0,05	15,20	15,20	59,00	59
	Хлеб	30	30	2	2,00	0,40	0,40	10,30	10,30	54,30	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>16,69</b>	<b>19,54</b>	<b>20,30</b>	<b>23,39</b>	<b>58,26</b>	<b>68,86</b>	<b>482,00</b>	<b>563,50</b>
<b>7 день</b>											
	Запеканка творог сгущенкой(Сырники)	25/150	30/200	21,0	28,00	13,50	18,00	20,70	27,60	288,00	384
	Йогурт питьевой	200	200	6,0	6,00	5,00	5,00	24,20	24,20	164,00	164
	<b>Итого:</b>			<b>27</b>	<b>34,00</b>	<b>18,50</b>	<b>23,00</b>	<b>44,90</b>	<b>51,80</b>	<b>452,00</b>	<b>548,00</b>
<b>8 день</b>											
	Шницель	50-75	75-100	11,85	15,80	6,15	8,20	10,50	14,00	145,50	194
	Гороховое пюре	150	200	15,8	21,00	1,20	1,60	30,60	40,80	195,00	260
	Компот из свеж фруктов	200	200	0,2	0,20	0,20	0,20	21,80	1,80	88,00	88
	Хлеб	30	30	2,0	2,00	0,40	0,40	10,30	10,30	54,30	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>29,85</b>	<b>39,00</b>	<b>7,95</b>	<b>10,40</b>	<b>73,20</b>	<b>66,90</b>	<b>351,80</b>	<b>596,30</b>
<b>9 день</b>											
	Плов из филе куриного	50/200	75/200	12,9	17,20	6,60	10,00	27,60	41,40	239,00	350
	Помидор п/п	50	75	0,84	1,00			3,52	5,30	45,00	65
	Чай с лимоном	7/200	7/200	0,2	0,20	0,20	0,20	21,80	21,80	88,00	88
	Хлеб	30	30	2,0	2,00	0,40	0,40	10,30	10,30	54,30	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>15,94</b>	<b>20,40</b>	<b>7,20</b>	<b>10,60</b>	<b>63,22</b>	<b>78,80</b>	<b>426,30</b>	<b>557,30</b>
<b>10 день</b>											
	Котлета из филе куриного	50-75	75-100	10,8	14,40	11,85	15,80	10,20	13,60	190,50	254
	Картофель отвар в молоке	150	150-200	3,15	4,20	4,95	6,60	20,10	26,80	138,00	184
	Сок	200	200	0,80	0,80	0,00	0,00	19,60	19,60	70,00	70
	Хлеб	30	30	2,0	2,00	0,40	0,40	10,30	10,30	54,30	54,3
	<b>Итого:</b>			<b>16,75</b>	<b>21,40</b>	<b>19,60</b>	<b>22,80</b>	<b>60,20</b>	<b>70,30</b>	<b>452,80</b>	<b>562,30</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>103</b>	<b>134,34</b>	<b>73,55</b>	<b>90,19</b>	<b>299,78</b>	<b>336,66</b>	<b>2164,0</b>	<b>2827,40</b>

Директор ООО "Орфей"  
Калькулятор:

Л.А.Грошева  
Г.Н. Козина.



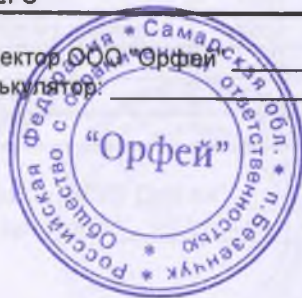
**Примерное 10 дневное меню  
на осеннее-зимний период 2016-2017 г учебного года**

	Наименование	Объем порций, г		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет
1 день	Борщ б/м со сметаной	10/250	10/250	1,78	1,78	11,20	11,20	6,50	6,50	134,00	134
	Шницель	50-75	75-100	11,85	15,80	6,15	8,20	10,50	14,00	145,50	194
	Каша гречневая	150	200	4,5	6,00	4,50	6,00	21,20	29,20	145,50	194
	Чай с сахаром с лимоном	7/185	7/200	0,24	0,24	0,05	0,05	15,20	15,20	59,00	59
	Хлеб	30	60		2,40		0,28		15,90		72,3
	<b>Итого:</b>			<b>18,37</b>	<b>26,22</b>	<b>21,90</b>	<b>25,73</b>	<b>53,40</b>	<b>80,80</b>	<b>484,00</b>	<b>653,30</b>
2 день	Рассольник б/м со смет	10/250	10/250	2,37	2,37	3,68	3,68	14,03	14,03	100,87	100,87
	Тефтели в соусе	60/80	80/100	7,3	7,80	17,40	18,30	10,70	10,90	229,00	238
	Капуста тушеная	150	200	2,55	3,40	7,50	10,00	13,80	18,40	133,50	178,5
	Компот из св фруктов	185	185	0,2	0,20	0,06	0,06	15,00	15,00	56,00	56
	Хлеб	30	60		2,40		0,28		15,90		72,3
	<b>Итого:</b>			<b>12,42</b>	<b>16,17</b>	<b>28,64</b>	<b>32,32</b>	<b>53,53</b>	<b>74,23</b>	<b>519,37</b>	<b>645,67</b>
3 день	Щи б/м со сметаной	10/250	10/250	2,25	2,25	6,00	6,00	9,00	9,00	100,00	100
	Жаркое домашнему	50/75	75/100	22,5	22,5	25,80	25,80	21,60	21,60	410,00	410
	Сок	200	200	0,80	0,80			19,60	19,60	135,00	180
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>27,95</b>	<b>27,95</b>	<b>26,08</b>	<b>26,08</b>	<b>57,10</b>	<b>57,10</b>	<b>617,30</b>	<b>662,30</b>
4 день	Суп карт с макарон издел б/м	250	250	5,25	5,25	5,00	5,00	29,25	29,25	182,50	182,5
	Голов из говядины	50/200	75/200	12,9	17,20	6,60	10,00	27,60	41,40	239,00	350
	Кисель	185	200	0,3	0,30			32,40	32,40	130,00	130
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>20,85</b>	<b>25,15</b>	<b>11,88</b>	<b>15,28</b>	<b>105,15</b>	<b>118,95</b>	<b>623,80</b>	<b>734,80</b>
5 день	Суп картофельный с бобовыми б/м	250	250	5,75	5,75	4,50	4,50	20,25	20,25	145,00	145
	Рыба тушеная с овощ	62,5-75	75-100	9,7	15,50	7,10	11,40	3,10	5,00	115,00	185
	Картофель отварной в молоке	150	150-200	3,15	4,20	4,95	6,60	20,10	26,80	138,00	184
	Компот из свеж фруктов	200	200	0,2	0,20	0,20	0,20	21,80	21,80	88,00	88
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>21,2</b>	<b>28,05</b>	<b>17,03</b>	<b>22,98</b>	<b>81,15</b>	<b>89,75</b>	<b>558,30</b>	<b>674,30</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>100,79</b>	<b>123,54</b>	<b>105,53</b>	<b>122,39</b>	<b>350,33</b>	<b>420,83</b>	<b>2802,00</b>	<b>3370,37</b>

Директор ООО "Орфей" \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Л.А. Грошева

Г.Н.Козина





Примерное 10 дневное меню

на осеннее-зимний период 2016г-2017г учебного года

	Наименование	Объем порций, г		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет
<b>6 день</b>	Суп пшеничный б/м	250.	250	1,78	1,78	4,03	4,03	11,60	11,60	92,29	92,29
	Зраза рубленая	70.	70-100	9,2.	13,80	12,80	19,20	0,45	0,67	153.	230
	Картофель в молоке	150	200	2,3	2,30	4,60	4,60	21,75	21,75	150.	150
	Чай с сахаром лимоном	7,2	7/200	0,2	0,20			16,00	16,00	65.	65
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>15,88</b>	<b>20,48</b>	<b>21,71</b>	<b>28,11</b>	<b>65,70</b>	<b>65,92</b>	<b>532,59</b>	<b>609,59</b>
<b>7 день</b>	Суп рисовый б/м	250	250	2,37	2,37	3,68	3,68	14,03	14,03	100,87	100,87
	Тефтели рыбные в соусе	60	60-100	8,6	12,40	3,35	6,70	7,43	11,45	97,13	146,0
	Рагу овощное	150	200	3,0	3,00	5,40	5,40	15,90	15,90	124,50	124,5
	Компот из св фрук	185	200	0,02	0,02			21,50	21,50	87,45	87,45
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	71,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>16,39</b>	<b>43,59</b>	<b>12,71</b>	<b>24,81</b>	<b>74,00</b>	<b>79,53</b>	<b>481,25</b>	<b>592,12</b>
<b>8 день</b>	Борщ по- уральски со смет	10/250	10/250	1,78	1,78	4,03	4,03	11,60	11,60	92,29	92,29
	Макаронник с мясом	5/150	5/200	17,2	17,20	6,60	6,60	27,60	27,60	239.	239
	Сок	185	200	1,00	1,00			21,40	21,40	94,00	94
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>22,38</b>	<b>22,38</b>	<b>10,91</b>	<b>10,91</b>	<b>76,50</b>	<b>76,50</b>	<b>497,59</b>	<b>497,59</b>
<b>9 день</b>	Суп картофельный б/м	250	250	2,86	2,86	4,71	4,71	15,60	15,60	119,36	119,36
	Запеканка tvor сгущенкой	25/150	30/200	21,0	28,00	13,50	18,00	20,70	27,60	288,00	384
	Чай с сахаром лимоном	7/200	7/200	0,10	0,10			15,00	15,00	65,00	65
	Хлеб	30	60	2,40	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>26,36</b>	<b>33,46</b>	<b>18,49</b>	<b>37,19</b>	<b>67,20</b>	<b>74,10</b>	<b>544,66</b>	<b>640,66</b>
<b>10 день</b>	Суп лапша домаш б/м	250	250	2,86	2,86	4,71	4,71	15,60	15,60	119,36	119,36
	Печень по-строгановски	50	50-100	10,4	20,20	33,00	49,50	3,80	5,70	164,00	246
	Каша вязкая пшеничная	150	200	4,19	4,19	4,71	4,71	26,18	26,18	163,80	163,8
	Компот из кураги	185	200	0,02	0,02		0,00	21,50	21,50	87,45	87,45
	Хлеб	30	60	2,4	2,40	0,28	0,28	15,90	15,90	72,30	72,3
	<b>Итого:</b>			<b>29,67</b>	<b>29,67</b>	<b>42,70</b>	<b>59,20</b>	<b>82,98</b>	<b>84,88</b>	<b>606,00</b>	<b>688,91</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>110,7</b>	<b>126,96</b>	<b>106,72</b>	<b>122,21</b>	<b>366,38</b>	<b>403,18</b>	<b>2660,00</b>	<b>3028,87</b>

Директор ООО "Орфей" \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Л.А.Грошева \_\_\_\_\_  
Г.Н.Козина \_\_\_\_\_

