

Согласовано:

---

Утверждаю:

Директор ООО «ПКОП»



Л.А. Зуева

**Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
общеобразовательных организаций  
по возрастным группам (7-11 лет)**

При составлении меню использовался  
Сборник рецептур из программы  
«Вижен-Софт Питание»

МЕНЮ  
7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 205	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 250	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 235	БИТОЧЕК МЯСНОЙ В СОУСЕ 90	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 205	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 250	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90	КАША " ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 190	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 195
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 70	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 45	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		

Завтрак

Обед

САЛАТ -БАР ( кукуруза, капуста свежая) 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ 80	САЛАТ " ЗИМНИЙ" 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ 80	САЛАТ " РУБИН" 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 250	ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ 250	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С МАСЛОМ 90	ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ГОРОШНИЦА 160	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
			СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200						



Согласовано:

---

Утверждаю:

Директор ООО «ПКОП»



Л.А. Зуева

**Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
общеобразовательных организаций  
по возрастным группам (12-17 лет)**

При составлении меню использовался  
Сборник рецептур из программы  
«Вижен-Софт Питание»

МЕНЮ  
12-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 255	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 300	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 285	БИТОЧЕК МЯСНОЙ В СОУСЕ 90	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 255	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 300	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90	КАША " ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 240	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 245
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 70	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 45	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 170	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200			ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		
<b>Обед</b>									
САЛАТ -БАР ( кукуруза,капуста свежая) 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ 100	САЛАТ " ЗИМНИЙ" 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ 100	САЛАТ " РУБИН" 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 250
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 280	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ 280	ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 280	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ 280	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С МАСЛОМ 100	ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ГОРОШНИЦА 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
			СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200						