

Варианты реализации типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

Тип блюда	Вариант 1		Вариант 2		Вариант 3	
День/неделя: Понедельник-1						
Завтрак						
<i>Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными</i>	120м	Суп молочный с макаронными изделиями	198 К	Каша пшеничная с курагой	194 К	Каша манная с яблоками
<i>Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)</i>	376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	482 К	Отвар из шиповника	465 К	Глинтвейн
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	15М	Сыр порционный	15М	Сыр порционный	15М	Сыр порционный
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	14М	Масло порциями	14М	Масло порциями	14М	Масло порциями
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>		Фрукты (яблоки)		Фрукты (киви)		Фрукты (банан)
Обед						
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	45М	Салат из свежей капусты	37 М	Винегрет с сельдью	109 К	Салат фруктовый
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	87 М	Щи из свежей капусты	131 К	Суп из овощей
<i>Блюда из мяса (рубленые), в том числе с соусом</i>	268М/иоп	Биточек мясной (говядина)	305 К	Тефтели из говядины	220 М	Шницель мясной (говядина)
<i>Соусы, поливки</i>		Сметана		Соус		
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов и соусом)</i>	304М	Рис отварной	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	302 М	Каша перловая рассыпчатая
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	342М/иоп	Компот из свежих яблок 200/12	350 М	Кисель из вишни	473 К	Напиток витаминный
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Вторник-1						
Завтрак						
<i>Блюда из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами</i>	212М/иоп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	213 М	Омлет с запеченным картофелем 150/5	232 К	Омлет, с сыром запеченный
<i>Овощи консервированные, поджаривка</i>		Горошек зеленый консервированный		Кукуруза сахарная консервированная		Горошек зеленый консервированный
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)</i>	382М/иоп	Какао на молоке	418 К	Кофейный напиток злаковый на молоке		Чай с молоком
<i>Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	434(начин рец 423	Булочка с орехами пониженной калорийности	527 К	Курабье с орехами		Кекс с орехами
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный
Обед						
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	82 К	Салат из свеклы с растительным маслом	86 К	Салат из соленых огурцов с луком

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	96 М	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	102 М	Суп картофельный с горохом	140 К	Суп картофельный с фрикадельками
Блюда из рыбы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	229М	Рыба, тушённая с овощами, (горбуша) 80/100	253 К, 169 К	Рыба припущенная в молоке, котлеты картофельные 80/150	255 К, 368 К - соус 354 К	Кнели рыбные отварные (пикша) с соусом молочным, картофельное пюре
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	350М	Кисель из вишни 200/11	388 М	Напиток из плодов шиповника	454 К	Компот из плодов сухих (чернослив)
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Среда-1						
Завтрак						
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	268М/иоп	Шницель мясной	308 К	Фрикадельки мясные	278 М	Тефтели из говядины
Соусы, поливки	363К/иоп	Соус томатный	368 К	Соус молочный		Сметана
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	312М	Картофельное пюре	169 К	Котлеты картофельные	125 М	Картофель отварной с зеленью
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	71 М	Помидоры св.порционные	38 К	Перец сладкий порционный	71 М	Огурцы свежие порционные
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Батон йодированный
Кондитерские изделия(пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке		Мармелад		Пастила		Зефир
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	377М/иоп	Чай с лимоном	420 К	Чай с сахаром	482 К	Отвар из шиповника
Обед						
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	45 М	Салат из белокочанной капусты	54 М	Салат из свеклы с орехами
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	113М	Суп-лапша домашняя	102 М	Суп картофельный с рисом200/10	135 К	Суп картофельный с фасолью
Блюда из птицы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	291 М	Плов с мясом птицы (куры)	290М 330М 309М	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе с макаронами отварными	322 К, 304М	Курица в сырном соусе, с рисом отварным
Соки, нектары		Сок фруктовый		Нектар фруктовый		Сок ягодный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Завтрак						
		Завтрак		Завтрак		Завтрак
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	224М	Запеканка творожная с морковью	243 К	Сырники из творога	240 К	Пудинг из творога запеченный
Поливки, соуса		Сметана		Сметана	371 К	Молоко стуженное

Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	379М/иоп	Кофейный напиток с молоком		382 М	Какао с молоком		415 К	Какао-напиток на молоке
Порционное блюдо (сыр, масло)	15 М	Сыр порционный		14М	Масло порциями		15 М	Сыр порционный
Фрукты свежие, ягоды	399 М	Фрукты (мандарины)			Фрукты (Яблоки)			Фрукты (киви)
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	23 М	Салат из свежих помидоров		29 М	Салат из сырых овощей		59 К	Салат из моркови с сахаром со сметаной
Щи, борщи, супы овощные	88 М	Щи из свежей капусты с картофелем		82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной		131 К	Суп овощной
блюда из печени, печени и мяса (рубленые), в том числе с соусом	282 М	Оладьи из печени с морковью		255 М	Печень по-строгановски40/40		261 М	Печень тушенная в соусе
блюда (гарниры) из круп, овощных, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	309 М	Макаронные изделия отварные		302 М	Каша пшеничная рассыпчатая		308 М	Фасоль отварная с луком
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342М/иоп	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)200/15		429 К	Кисель яблочный		449 К	Компот из плодов свежих
День/неделя: Пятница-1								
Завтрак								
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	260М/иоп	Гуляш из говядины		277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40		250 М	Бефстроганов
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	71 М	Огурец свежий		71 М	Помидоры свежие порционные		38 К	Перец сладкий свежий порционный
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	312 М	Картофельное пюре		125 М	Картофель отварной с зеленью		169 К	Котлеты картофельные
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	377М/иоп	Чай с лимоном		465 К	Глинтвейн		482 К	Отвар из шиповника
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	434 М(начин рец 423М)	Булочка с орехами пониженной калорийности		434 (начинка рец 416)	Руллет ореховый пониженной калорийности		519 К	Кекс ореховый с апельсинами
Обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	52 М	Салат из свеклы отварной		71 М	Нарезка овощная		43 К	Салат витаминный с растительным маслом
Супы рыбные	151 М	Уха ростовская		104 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		101 М	Суп рыбный
Блюда из круп, макарон, в т.ч.с сыром, творогом	203М/иоп	Макаронные изделия отварные с сыром 140/10		218 М	Вареники ленивые отварные		208 м	Лапшевник с творогом
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	348М/иоп	Компот из изюма		451 К	Компот из свежих яблок 180/11		349 М	Компот из сухофруктов 180/11
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный

День/неделя: Понедельник-2							
Завтрак							
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	71 М	Помидоры св.порционные		38 К	Перец сладкий свежий порционный	71 М	Огурец свежий
Блюда из рыбы (рубленные)	239 М	Тефтели рыбные (горбуша)		234 М	Котлета рыбная (горбуша)	250 К	Суфле рыбное
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	312 М	Картофельное пюре		166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе	351 К	Картофель по-деревенски
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	382М/иоп	Какао на молоке		419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком	418 К	Кофейный напиток злаковый на молоке
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Батон йодированный		Хлеб пшеничный
Кондитерское изделие (пастила, мармелад, итд)		Пастила ванильная			Зефир		Мармелад
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	67 М	Винегрет овощной		47 М	Салат из квашеной капусты	37 М	Винегрет с сельдью
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	98 М	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)		123 К	Рассольник домашний	126 К	Суп-пюре из цветной капусты
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	250М/иоп	Бефстроганов		260 М	Гуляш из говядины 40/40	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40
Блюда/гарниры из овощей	321 М	Капуста тушеная		172 К	Крокеты из моркови с изюмом	143 М	Рагу из овощей
Соки, нектары		Сок фруктовый			Сок ягодный		Нектар фруктовый
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
День/неделя: Вторник-2							
Завтрак							
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	233 М	Сырники с морковью		240 К	Пудинг из творога запеченный	224 М	Запеканка творожно-морковная
Соусы, поливки	378К	Соус ягодный		371 К	Молоко сгущенное		Сметана
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	377 М	Чай с лимоном		482 К	Отвар из шиповника	420 К	Чай с сахаром
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Батон йодированный			Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (яблоки)			Фрукты (апельсин)		Фрукты (банан)
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	65 М	Салат из моркови с сыром		75 К	Салат из редиса и огурцов	109 К	Салат Фруктовый
Щи, борщи, супы овощные	82М/иоп	Борщ с картофелем и фасолью		99 М	Суп из овощей	157 К	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10
Блюда из птицы (рубленные)	297М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы		294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	309 К	Биточки рубленные из курицы
Блюда/гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	304 М	Рис отварной		218 К	Пюре из бобовых	302 М	Каша гречневая рассыпчатая

Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342 М	Компот из свежих яблок200/12		388 М	Напиток из плодов шиповника		428 К	Кисель фруктовый
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Среда-2								
Завтрак								
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	38 К	Перец сладкий свежий порционный		71 М	Огурец свежий		71 М	Помидоры св.порционные
Блюда из печени с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	162К	Запеканка картофельная с печенью		255 М 128 М	Печень по-строгановски, с картофельным пюре		282 М	Оладьи из печени с морковью с картофелем печеным
Соусы, поливки	331 М	Соус сметанный с томатом		368 К	Соус молочный		363К/иоп	Соус томатный
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	382М/иоп	Какао на молоке		379М/иоп	Кофейный напиток с молоком		419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	434 М(начин рец 423М)	Булочка с орехами пониженной калорийности		434 М(начинка 471 М)	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности		559 К	Ватрушка с творогом
Обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	63 К	Салат из свеклы с черносливом орехами		66 К	Салат из овощей с кукурузой		54 М	Салат из свеклы с орехами
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)		102 М	Суп картофельный с рисом200/10		132 К	Суп картофельный с горохом
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	234М/иоп	Котлета рыбная (минтай)		250 К	Суфле рыбное		258 К	Фрикадельки рыбные (горбуша)
Гарниры (блюда) овощные	312 М	Картофельное пюре		351 К	Картофель по-деревенски		166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	349 М	Компот из сухофруктов200/12		451 К	Компот из плодов свежих		428 К	Кисель фруктовый
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
День/неделя: Четверг-2								
Завтрак								
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	71 М	Огурец свежий			Перец сладкий			Помидор свежий
Блюда из мяса птицы (рубленные) блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов и соусов)	279М/иоп	Тефтели куриные (куры)		318 К	Котлеты рубленные из птицы		309 К	Биточки рубленные куриные
	302 М	Каша гречневая рассыпчатая		304 М	Рис отварной		342М	Макароны отварные
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	379М/иоп	Кофейный напиток с молоком			Какао на молоке		421 К	Чай с молоком
Кондитерские изделия (пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке		Мармелад			Зефир			Пастила
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Батон йодированный
Обед								

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	42 М	Салат картофельный с зеленым горошком		74 К	Икра овощная		73 К	Икра кабачковая
Щи, борщи, супы овощные	99 М	Суп из овощей		82 М	Борщ с фасолью и картофелем		85 М	Борщ зеленый
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	259М/ноп	Жаркое по-домашнему (свинина)		284 М	Рулет картофельный с мясом		285 М	Макаронник с мясом
Соки, нектары		Сок фруктовый			Нектар			Сок ягодный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Пятница-2								
Завтрак								
Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	175 М	Каша молочная "Дружба"200/5		179 М	Мюсли с молоком		176 М	Каша вязкая с тыквой
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	376М/ноп	Чай с сахаром200/12			Чай с лимоном			Чай с шиповником
Порционное блюдо (сыр, масло)	3 М	Масло порционно		3 М	Масло порционно		3 М	Масло порционно
Порционное блюдо (сыр, масло)	15 М	Сыр порционный		15 М	Сыр порционный		15 М	Сыр порционный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (груша)	3		Фрукты (яблоко)			Фрукты (банан)
Обед								
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	61 К	Салат из моркови с изюмом		34 М	Салат "Летний"		28 М	Салат "Вестна"
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)		108 М	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)		94 М	Рассольник
Блюда из птицы (рубленные)	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)		309 К	Биточки рубленные из курицы		279М/ноп	Тфтели куриные (куры)
Блюда гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов или соусом)	309 М	Макаронные изделия отварные		341 К	Каша гречневая рассыпчатая		357 К	Рис с горошком
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342 М	Компот из свежих яблок200/12		430 К	Кисель клюквенный		453 К	Компот из кураги
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный
Соусы, поливки	350 М	Соус молочный		370 К	Соус сырный		363 К	Соус томатный