"Согласовано" "Утверждаю"

Директор _____ ИП Маковецкая Т.Г. _____

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений Муниципального образования Усть-Лабинского района, возр. категории:12 лет и старше

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)80/200	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289
	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/20	65	7,21	7,8	19,13	184,9	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		**680**	**30,33**	**25,59**	**76,43**	**669,35**	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Шницель из свинины с соусом 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		**965**	**24,67**	**42,55**	**100,22**	**894,41**	
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		**350**	**16,47**	**16,6**	**43,56**	**407,8**	
Всего за день		**1995**	**71,47**	**84,74**	**220,21**	**1971,56**	
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303
	Мясо тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	256
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		**625**	**28,54**	**26,66**	**86,25**	**696,43**	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	20
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		**1070**	**28,59**	**29,91**	**122,84**	**908,28**	
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428
	Кисломол.продукт (ряженка 2,5% ж.)	200	5,8	5	8,4	108	386
	Фрукты свежие (яблоки, персики,	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за полдник		**400**	**14,55**	**8,6**	**63,05**	**397,7**	
Всего за день		**2095**	**71,68**	**65,17**	**272,14**	**2002,41**	

	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		**1070**	**28,59**	**29,91**	**122,84**	**908,28**	
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428
	ж.)	200	5,8	5	8,4	108	386
	черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за полдник		**400**	**14,55**	**8,6**	**63,05**	**397,7**	
Всего за день		**2095**	**71,68**	**65,17**	**272,14**	**2002,41**	

День 3							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70

	Омлет с сыром	150	17,92	16,9	2,55	347,4	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	45	3,3	4,3	33,3	155	
Итого за завтрак		**585**	**27,82**	**24,8**	**72,73**	**710,28**	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	99
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		**965**	**31,33**	**32,07**	**117,08**	**893,01**	
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	10,21	30,84	239	181
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник		**440**	**9,98**	**11,63**	**59,22**	**381,74**	
Всего за день		**1990**	**69,13**	**68,5**	**249,03**	**1985,03**	
День 4							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из мяса 85/170	255	21,15	17,3	44,2	547,4	265
	Кисель из вишни (свежеморож.)	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Итого за завтрак		**550**	**24,01**	**17,64**	**75,56**	**687,86**	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых помидоров	100	1,11	0,1	3,5	20	70
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	88
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,45	6,78	24	180	125
	Котлеты рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,94	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		**855**	**26,91**	**29,69**	**126,34**	**900,14**	
Полдник	Булочка с повидлом	100	4,6	5,6	43	245,8	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за полдник		**400**	**10,8**	**11**	**62,4**	**399,8**	
Всего за день		**1805**	**61,72**	**58,33**	**264,3**	**1987,8**	

День 5							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Батон с маслом 50/10	60	5,47	8,05	34,22	222,2	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
Итого за завтрак		**650**	**19,33**	**19,67**	**106,4**	**672,54**	

Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	71
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321
	Тефтели из свинины и риса с соусом 100/40	140	11,6	21,2	18,2	366	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		**955**	**23,31**	**39,69**	**94,75**	**890,39**	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,22	281,6	208
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5% жир)	200	5,8	5	8,4	108	386
Итого за полдник		**350**	**18,7**	**17,54**	**37,62**	**389,6**	
Всего за день		**1955**	**61,34**	**76,9**	**238,77**	**1952,53**	
День 6							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,14	8,61	45,9	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		**650**	**22,08**	**19,73**	**91,29**	**687,95**	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	75
	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,69	5,79	9,35	103,2	99
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	231
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		**1005**	**28,22**	**34,39**	**115,7**	**901,55**	
Полдник	мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		**350**	**16,47**	**16,6**	**43,56**	**407,8**	
Всего за день		**2005**	**66,77**	**70,72**	**250,55**	**1997,3**	

День 7							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	303
	Гуляш (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		**615**	**28,28**	**29,64**	**79,89**	**699,75**	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	180	3,72	5,82	16,92	135,1	
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294

	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2	
Итого за обед		**925**	**30,97**	**31,48**	**115,7**	**895,63**	
Полдник	Омлет натуральный	116	10,78	15,2	2,04	224	210
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100	386
Итого за полдник		**351**	**18,5**	**20,55**	**26,52**	**400,75**	
Всего за день		**1891**	**77,75**	**81,67**	**222,11**	**1996,13**	
День 8							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Пудинг из творога (запеченный)	180	15,4	17,3	36,2	400,3	222
	Молоко сгущенное	30	1,5	0,8	16,56	88,26	
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Бутерброд с сыром 25/20	45	6,1	6,1	12,3	116,84	
Итого за завтрак		**555**	**23,6**	**24,6**	**81,36**	**679,2**	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	119
	Азу из свинины 200/100	300	15,63	16,63	26,61	488	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,84	87,76	
Итого за обед		**930**	**29,49**	**23,65**	**98,1**	**893,58**	
Полдник	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Блинчики с джемом	120	5,2	3,5	40	233,2	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за полдник		**420**	**10,2**	**7,5**	**62,4**	**380,6**	
Всего за день		**1905**	**63,29**	**55,75**	**241,86**	**1953,38**	

День 9							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Сыр порция	20	6,22	2,39	0	72,34	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	18,72	68,88	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		**675**	**29,14**	**27,64**	**77,32**	**704,59**	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Котлеты домашние с соусом 100/70	170	13,7	20,3	14,85	301,7	271
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	

Итого за обед		**1080**	**26,57**	**32,27**	**121,63**	**899,29**	
Полдник	Пирог фруктовый "Школьный"	150	7,95	8,35	39	310	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за полдник		**350**	**11,75**	**11,25**	**50,3**	**396**	
Всего за день		**2105**	**67,46**	**71,16**	**249,25**	**1999,88**	
День 10							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		**680**	**29**	**12,27**	**113**	**681,81**	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96
	Рагу из овощей	180	3,03	12,84	14,75	243,5	143
	Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234
	Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		**965**	**25,29**	**35,31**	**104,54**	**900,44**	
Полдник	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,84	87,76	
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		**360**	**16,74**	**13,94**	**27,38**	**392,56**	
Всего за день		**2005**	**71,03**	**61,52**	**244,92**	**1974,81**	

1. Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), разработанного ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск 2022– 584с. 2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Разработчик _____ Лысенко И.И.

Накопительная ведомость 12 лет и старше по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	71,47	84,74	220,21	1971,56
2 день	71,68	65,17	272,14	2002,41
3 день	69,13	68,5	249,03	1985,03
4 день	61,72	58,33	264,3	1987,8
5 день	61,34	76,9	238,77	1952,53
6 день	66,77	70,72	250,55	1997,3
7 день	77,75	81,67	222,11	1996,13
8 день	63,29	55,55	241,86	1953,38
9 день	67,46	71,16	249,25	1999,88
10 день	71,03	61,52	244,92	1974,81
период	681,64	694,26	2453,14	19820,83
Среднее значение	68,2	69,4	245,3	1982,1
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	669,35	894,41	407,8	1971,56
2 день	696,43	908,28	397,7	2002,41
3 день	710,28	893,01	381,74	1985,03
4 день	687,86	900,14	399,8	1987,8
5 день	672,54	890,39	389,6	1952,53
6 день	687,95	901,55	407,8	1997,3
7 день	699,75	895,63	400,75	1996,13
8 день	679,2	893,58	380,6	1953,38
9 день	704,59	899,29	396	1999,88
10 день	681,81	900,44	392,56	1974,81
Итого	6889,76	8976,72	3954,35	19820,83
Итого среднее	689,0	897,7	395,4	1982,1
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	544-680	816-952	272-408	1632-2040

Разработчик _____ Лысенко И.И.

Анализ фактического выполнения рекомендуемых среднесуточных наборов пищевых продуктов и выполнения 60-75% натуральных норм питания в школах Усть-Лабинского района, возраст 12 лет и старше, горячие завтраки, обеды и полдники

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	сред	60-75%
Хлеб ржаной	70	95	35	60	35	80	100	40	70	135	72	72-90
Хлеб пшеничный	107,8	160	133	183	132,9	78,3	80,4	72,2	190,6	103	124,12	120-150
Мука	6,1	2,4	4,5		13,2	10,6	22,7	43,6	5,2	3,8	11,21	12-15
Крупы, бобовые	46	43,7	29,5	57,8	39,1	7,2	43,6	34,4	38,8	63,8	40,39	30-37,5
Макаронные изд		12,5	61,1		36,8	61,1					17,15	12-15
Картофель	148	201	50	206,6	75	200,8	57,6	178,3	170,8	129,8	141,79	112,2-140,25
Овощи	233,4	218	209,5	269,5	375	258,7	216,8	155	303,4	295	253,43	192-240
Фрукты	147	200	100	140	107	100	100	220	140	140	139,4	111-138,75
Сухофрукты		25		20		25		38			10,8	12-15
Сок		200	200			200	200		200	200	120	120-150
Мясо	74	99,6	74	134,3	63,3	61,1	94,8	148	68		81,71	64,1-80,1
Птица	108,8						67,3			113,3	28,94	31,8-39,75
Рыба		124		66		92,2			124	66	47,22	46,2-57,75
Молоко	99	25,7	306,7	226	222	90,7	153,6	195	125,7	56	150,04	210-255
Кисломол.		200			200		200				60	108-135
Творог	110,4				48,4	110,4		136,8			40,6	36-45
Сыр	20		20					20	20	16	9,6	9-11,25
Сметана	24,8		20	5	17,9	26		7,2	22,5	17,7	14,11	6-7,5
Масло слив.	16,1	20	33,2	18,6	26,1	24,7	30,6	12,5	20	32,6	23,44	21-26,25
Масло раст.	20,6	23,5	11	20,7	23,9	24,5	26,6	14,7	19,8	33,5	21,88	10,8-13,5
Яйцо	4,8		100			5,8	85	15,2	1,2	80	29,2	24-30
Сахар	33,1	16	19,7	14	27,3	23,6	10	37,9	24,1	14	21,97	21-26,25
Конд.изд.			45	30			30				10,5	9-11,25
Чай	2		1		1	1		1		1	0,7	1,2-1,5
Какао					5			5			1	0,72-0,9
Коф.напиток			5				5		5		1,5	1,2-1,5
Дрожжи хлебопек		0,6							0,6		0,12	0,18-0,15
Крахмал				6						8	1,4	2,4-3
Соль йодиров.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3-3,75
Специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2-1,5