

"Согласовано"

Директор Селец

"Утверждаю"

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, возрастной категории: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	250	18,3	15,21	21,7	297,1	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	25/15	5	4,4	12,3	108,8	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		615	26,08	20,26	75,77	592,55	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	27,8	16,47	369	268
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за обед		819	21,67	37,5	97,97	826,51	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущ	105	15,35	11,61	29,4	283,5	223
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник		305	15,42	11,63	44,4	343,5	
Всего за день		1739	63,17	69,39	218,14	1762,6	
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303
	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
Итого за завтрак		555	25,74	24,76	66,88	591,28	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,56	5,17	48,3	45
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 80/80	160	15,6	7,92	6,08	168	229
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		875	27,58	22,7	114,88	800,75	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Булочка с повидлом	60	4,2	3,4	32	175,4	
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5% жир)	200	5,8	5	8	100	386
Итого за полдник		360	10,4	8,8	49,8	322,4	
Всего за день		1790	63,72	56,26	231,56	1714,4	

Итого за полдник		360	10,4	8,8	49,8	322,4
Всего за день		1790	63,72	56,26	231,56	1714,43
День 3						
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,5	1,96	14,8	83,4
Итого за завтрак		525	19	29,34	59,51	582,38
Обед	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6
	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,37	4,79	7,52	84,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4
	Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	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		829	27,61	28,03	105,35	792,11
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	7,66	23,13	179,3
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9
Итого за полдник		375	6,41	8,01	57,03	326,6
Всего за день		1729	53,02	65,38	221,89	1701,09
День 4						
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88
Итого за завтрак		515	23,28	12,89	97,07	599,1
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,9	437,7
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82
Итого за обед		730	20,19	39,35	86,27	804,08
Полдник	Булочка школьная	80	6,68	2,55	35,88	193,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник		380	10,25	5,63	61,63	340,9
Всего за день		1625	53,72	57,87	244,97	1744,08

День 5						
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
	Батон с маслом 40/10	50	4,4	7,9	27,4	191
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		575	15,48	17,84	91,2	582,9
Обед	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,1
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,51	4,76	6,52	79,8
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4
	Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8,22	19	13,72	263,5
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	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		830	19,77	33,52	102,34	799,71
Полдник	Лапшевник с творогом	100	8,6	8,36	19,48	187,7
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146
Итого за полдник		300	14,2	13,36	38,88	333,7
Всего за день		1705	49,45	64,72	232,42	1716,31
День 6						
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	12,5	18,77	13,53	275
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88
Итого за завтрак		585	20,05	23,69	72,01	583,18
Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38
	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,37	4,79	7,52	84,2
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9
	Поджарка из рыбы	90	13,4	8,17	9,51	164,8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	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		875	24,01	27,81	112,7	811,99
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущ	105	15,35	11,61	29,4	283,5
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60
Итого за полдник		305	15,42	11,63	44,4	343,5
Всего за день		1765	59,48	63,13	229,11	1738,67

День 7						
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88
Итого за завтрак		555	23,62	24,14	69,21	588,82
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,6
	Котлеты из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75
Итого за обед		740	27,34	30,89	106,39	820,66
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Каша рисовая с изюмом	105	3,04	5,44	24	157,5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	102
Итого за полдник		425	10,34	11,04	51,62	350,38
Всего за день		1720	61,3	66,07	227,22	1759,86
День 8						
Завтрак	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Пудинг из творога (запеченный)	150	23,88	16,17	36	386,4
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60
Итого за завтрак		500	25,93	19,27	75,56	583,4
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	4,8	12,7	118,96
	Азу из свинины 180/50	230	14,1	15	22,2	422,3
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85
Итого за обед		745	24,72	20,44	94,58	804,99
Полдник	Макаронные отварные с сыром	100	5,2	4,53	19	138,4
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
Итого за полдник		330	11,2	8,31	51,36	325,88
Всего за день		1575	61,85	48,02	221,5	1714,27

День 9						
Завтрак	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9
	Рыба, туш. в томате с овощами 80/80	140	13,65	6,93	5,32	147
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85
Итого за завтрак		620	22,37	16,86	81,96	584,91
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2
	Поджарка из говядины	90	19,22	25,02	3,7	315,7
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед		855	29,54	34,95	92,42	810,45
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,7
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9
Итого за полдник		300	8,8	3,35	66,45	331,6
Всего за день		1775	60,71	55,16	240,83	1726,96
День 10						
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85
Итого за завтрак		520	27,96	14,91	82,76	577,85
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,32
	Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4
	Фрикадельки из говядины в соусе	147	12,3	16,15	15,5	260,4
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62
	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		852	24,87	28,78	105,79	790,03
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Конд. изделие (печенье сахарное)	40	3	3,9	29,8	166,8

	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Итого за полдник		340	3,51	4,42	64,7	333
Всего за день		1712	56,34	48,11	253,25	1700,88

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 2022–58
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. ред. М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Разработчик _____ Лысенко И.И.

1 лет

№ рец.
338
289
389
71
82
303
268
342
223
376
70
303
256
379
45
112
128
229
349
338
386

338
211
377
70
99
309
268
389
181
47
291
349
71
96
259
352
428
379
338

54-16κ
382
338
23
88
303
279
389
208
70
309
271
338
75
99
128
231
342
223
376

45
303
260
389
113
321
294
379
338
177
386
338
222
376
71
119
349
54-3r

382

128
229
342
71
82
303
251
338
428
70
291
45
96
309
280
377
338

352

4c.
II.

