



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов, и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Усть-Лабинского района

Возрастная категория: от 12 лет и старше единое

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	86,2	388
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,85	7,67	33,61	229,16	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком гущенным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	17,21	11,21	52,42	384,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Залепанка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223
	Молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86	

День 4						
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100	10,13	10,07	6,81	158,27 229
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,83 304
	Какао с молоком	200	3,68	3,10	25,08	147,36 362
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,25	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47 338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	22,33	18,27	107,46	676,71
ОБЕД	Шницель из свиной вырезки с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67 88
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	0,02	2,35	66,0 20
	Биточки паровые (говяж)	100	13,26	10,85	9,10	210,18 281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27 171
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 386
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1000	31,29	28,26	138,63	922,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200,00	16,33	13,79	28,60	364,6 222
		200	0,20	0,00	7,02	28,44 376
День 5						
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04 47
	Отбивная из мяса птицы (хурца)	100	12,29	13,05	11,16	213 240
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122 303 312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 386
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	21,63	21,47	97,29	662,6	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05 103
	Котлеты домашние (свиноголовя)	100	15,58	18,43	13,07	275,9 271
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,86 143
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78 349
	Хлеб пшеничный 40	40	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27,26	36,33	109,41	683,89	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	6,00	11,00	40,00	310 Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82 376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	400	8,66	11,40	57,04	396,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1940	57,55	64,22	263,74	1022,63	
День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,68	48,40	347,37 173
	Сыр (пошеони) (Российский)	30	6,95	6,85	0,00	109,2 15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82 376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,81	22,63	86,13	659,47
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,58	19,85	116,72 97
	Пюре из свинины	100	13,69	18,22	5,45	284,05 251
	Капусту тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28 321
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,84	99,2 359
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	26,52	26,47	111,52	625,53	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	18,39	4,85	248,29 210
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24 376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	15,11	17,00	39,14	398,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1850	65,44	68,10	268,79	1883,61	
День 7						
ЗАВТРАК	Салат из свежей отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17 52
	Пюре из свинины	150	25,80	9,30	31,55	315 265
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3 349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	33,17	13,32	130,55	763,11
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27 94
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,50	12,71
	Котлеты, биточки (особые свиноголова) (с соусом)	100/20	17,39	12,03	14,10	239,07 260
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19 203
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 386
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	33,24	27,81	147,02	922,21	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	216,14 173
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,36 362
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	13,00	11,29	74,44	407,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1970	68,41	59,66	291,00	1993,46	
День 8						
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95 290
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,50	16,74	124,8 143
	Какао с молоком	200	3,68	3,10	25,08	147,36 362
	Хлеб пшеничный 40	40	3,56	0,45	21,73	96,12 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	27,81	19,77	81,85	622,23	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	6,30	23,40	157,62 104
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	267,12 229
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,84 304
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78 349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 40	40	1,85	0,28	19,52	85,8 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,65	29,56	138,76	677,5	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	80	2,34	9,72	22,14	204,6 Н
	Кисель молочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106 386-1
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	8,54	12,12	39,94	367,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1725	65,00	58,45	261,54	1887,38	
День 9						
ЗАВТРАК	Икра табачковая промытая, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54 73-1
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,65 211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	96,3 379
	Хлеб пшеничный 40	40	3,56	0,45	21,73	96,12 Н
	Макароны	40	0,04	0,00	28,96	120 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,30	10,30	47 338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	22,44	25,17	69,55	622,48
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,05	66 08 81
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7 62
	Тертая 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	160,33 279
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27 171
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,50	64,28 342
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2 Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44 338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	900	28,62	20,23	144,06	663,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		150	18,33	13,79	26,60	364,6 222
		200	0,14	0,00	10,18	40,9 376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	16,47	13,79	39,78	405,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	65,73	59,19	283,29	1891,28	

День 10						11,94	71/1
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	275,9	271
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	150	171
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	30,82	376
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	96,12	H
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	85,6	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	650,38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	27,78	23,04	100,54	119,38	113	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	76,73	47
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	213	249
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	146,86	312
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	84,44	389
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,44	H
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,6	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	47	338
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	858,45	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	28,30	31,44	134,94	198,65	120
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	39,24	376
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	64,08	H
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	104,28	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	406,25	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	505	10,26	12,07	64,62	1915,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2110	66,34	66,55	291,50	19337,55		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1914,5	65,76	62,42	274,10	1933,76		

Примечание: фрукт* - допускается выдача иных фруктов;
 Овощи в нарезке, салаты из свежей/квашен. овощей, консервы
 промыш. производства** - допускается выдача иных овощей;

Мучное кондитерское изделие (кекс)*** - выдается обучающимся в 1см. - на завтрак, обучающимся во 2см. - на обед

Меню разработано с использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс 2017 - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
 Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю.В.