

Директор \_\_\_\_\_

ИП \_\_\_\_\_

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	35/15	5,64	4,48	17,22	131,76	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>29,46</b>	<b>22,27</b>	<b>88,02</b>	<b>673,11</b>	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем и 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 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	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>24,65</b>	<b>42,55</b>	<b>109,27</b>	<b>930,88</b>	
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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>15,82</b>	<b>12,03</b>	<b>54,2</b>	<b>390,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2030</b>	<b>69,93</b>	<b>76,85</b>	<b>251,49</b>	<b>1994,5</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303
	Мясо (говядина) тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	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	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>29,86</b>	<b>29,14</b>	<b>74,65</b>	<b>677,75</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	45
	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 90/90	180	17,55	8,91	6,84	189	229
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>30,28</b>	<b>26,64</b>	<b>118,74</b>	<b>867,16</b>	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,53	42,66	233,81	
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5% жир)	200	5,8	5	8	100	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>11,8</b>	<b>9,93</b>	<b>60,46</b>	<b>380,81</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1975</b>	<b>71,94</b>	<b>65,71</b>	<b>253,85</b>	<b>1925,7</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Икра кабачковая пром. пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	
	Омлет с сыром	140	16,73	27,46	2,38	324,3	211
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377

	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,87	2,45	18,5	104,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,4</b>	<b>33,83</b>	<b>68,47</b>	<b>672,44</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	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
	Биточек из говядины с соусом 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>31,03</b>	<b>31,97</b>	<b>114,98</b>	<b>881,21</b>	
<b>Полдник</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	10,21	30,84	239	181
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
<b>Итого за полдник</b>		<b>425</b>	<b>7,87</b>	<b>10,56</b>	<b>64,74</b>	<b>386,3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1950</b>	<b>61,3</b>	<b>76,36</b>	<b>248,19</b>	<b>1940</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,18</b>	<b>14,72</b>	<b>106,71</b>	<b>669,77</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96
	Жаркое по-домашнему(из свинины)	230	16,16	38,77	21,79	503,3	259
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>23,24</b>	<b>45,51</b>	<b>94,66</b>	<b>906,81</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,6	428
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>11,92</b>	<b>6,28</b>	<b>70,6</b>	<b>389,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1815</b>	<b>62,34</b>	<b>66,51</b>	<b>271,97</b>	<b>1965,8</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>18,49</b>	<b>19,57</b>	<b>108,94</b>	<b>679,26</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	23
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	88
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,8	303
	Тефтели из свинины и риса с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,1	279
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>955</b>	<b>22,41</b>	<b>39,55</b>	<b>111,85</b>	<b>904,11</b>	

Полдник	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,22	281,6	208
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5% жир)	200	5,8	5	8	100	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,7</b>	<b>17,54</b>	<b>37,22</b>	<b>381,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1950</b>	<b>59,6</b>	<b>76,66</b>	<b>258,01</b>	<b>1965</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	12,49	18,77	13,53	275	271
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>23,02</b>	<b>24,84</b>	<b>91,95</b>	<b>685,25</b>	
Обед	Фрукты свежие	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	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
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>27,11</b>	<b>34,5</b>	<b>121,03</b>	<b>920,42</b>	
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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>15,82</b>	<b>12,03</b>	<b>54,2</b>	<b>390,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2050</b>	<b>65,95</b>	<b>71,37</b>	<b>267,18</b>	<b>1996,2</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	303
	Гуляш из говядины (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>27,73</b>	<b>28,55</b>	<b>76,24</b>	<b>673,09</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>30,37</b>	<b>34,53</b>	<b>115,51</b>	<b>903,74</b>	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша рисовая с изюмом	150	4,35	7,77	34,28	225	177
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	102	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>470</b>	<b>11,65</b>	<b>13,37</b>	<b>61,9</b>	<b>417,88</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1915</b>	<b>69,75</b>	<b>76,45</b>	<b>253,65</b>	<b>1994,7</b>	
<b>День 8</b>							

<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Пудинг из творога (запеченный)	180	28,65	19,4	43,2	463,6	222
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>31,8</b>	<b>22,7</b>	<b>92,18</b>	<b>704,48</b>	
<b>Обед</b>	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 200/55	255	15,63	16,63	24,61	468	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>28,95</b>	<b>23,45</b>	<b>108,09</b>	<b>918,59</b>	
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	150	7,8	6,8	28,5	207,6	54-3г
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>13,8</b>	<b>10,58</b>	<b>60,86</b>	<b>395,08</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1805</b>	<b>74,55</b>	<b>56,73</b>	<b>261,13</b>	<b>2018,2</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 90/90	180	17,55	8,91	6,84	189	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>26,89</b>	<b>20,67</b>	<b>87,07</b>	<b>661,41</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Борщ с капустой и картофелем и 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
	Поджарка из говядины	100	21,35	27,8	4,1	350,7	251
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>33,44</b>	<b>39,69</b>	<b>103,15</b>	<b>913,23</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,7	428
	Компот из сух. шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>3,75</b>	<b>76,25</b>	<b>378,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2080</b>	<b>69,53</b>	<b>64,11</b>	<b>266,47</b>	<b>1953,2</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>32,49</b>	<b>16,82</b>	<b>97,33</b>	<b>671,48</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	45
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Фрикадельки из говядины в соусе	160	13,39	17,58	16,88	283,4	280
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377

	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>27,72</b>	<b>32,73</b>	<b>116,14</b>	<b>880,18</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Конд. изделие (печенье сахарное)	50	3,75	5,06	38,68	216,8	
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,26</b>	<b>5,58</b>	<b>73,58</b>	<b>383</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1890</b>	<b>64,47</b>	<b>55,13</b>	<b>287,05</b>	<b>1934,7</b>	

1. Пособие. Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.