

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
**МБОУ СОШ № 10 имени В.Г.Кирьяновой станицы Губской**  
**Е.Н.Демченко**  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Директор

Примерное меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Мостовский район  
 станица Губская

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей  
 инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День1</b>							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,78	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>22,04</b>	<b>25,21</b>	<b>64,49</b>	<b>553,32</b>	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная	100	18,22	9,5	4,5	157	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>838</b>	<b>30,53</b>	<b>22,21</b>	<b>99,16</b>	<b>704,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>52,57</b>	<b>47,42</b>	<b>163,65</b>	<b>1258,12</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День2</b>							
завтрак	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	411
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>22,68</b>	<b>18,69</b>	<b>100,5</b>	<b>666,59</b>	
обед	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432

	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток( ксфир 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой( апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>988</b>	<b>34,54</b>	<b>38,68</b>	<b>112,27</b>	<b>944,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1658</b>	<b>57,22</b>	<b>57,37</b>	<b>212,77</b>	<b>1610,84</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Говядина в кисло-сладком соусе	90	21,6	22,23	13,77	341,1	368
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	227,25	254
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>34,43</b>	<b>33,17</b>	<b>101,3</b>	<b>864,55</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,67	15,4	4,73	228,05	409/448
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>33,85</b>	<b>32,83</b>	<b>77,72</b>	<b>743,25</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1468</b>	<b>68,28</b>	<b>66</b>	<b>179,02</b>	<b>1607,8</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>25,11</b>	<b>17,87</b>	<b>72,7</b>	<b>537,9</b>	
<b>обед</b>	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	13,9	8,08	5,7	151,2	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Сок с трубочкой( апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537

<b>Итого</b>		<b>973</b>	<b>36,65</b>	<b>31,53</b>	<b>110,75</b>	<b>886,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>61,8</b>	<b>49,4</b>	<b>183,5</b>	<b>1424,7</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	200	27,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>35,1</b>	<b>31,2</b>	<b>115,21</b>	<b>897,2</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>718</b>	<b>29,45</b>	<b>26,97</b>	<b>62,88</b>	<b>614,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>64,55</b>	<b>58,21</b>	<b>178,09</b>	<b>1512</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр 55%( порционно)	20	1,68	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>16,98</b>	<b>17,47</b>	<b>114,85</b>	<b>681,4</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
<b>Итого</b>		<b>878</b>	<b>31,29</b>	<b>31,91</b>	<b>103,38</b>	<b>828,30</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1568</b>	<b>48,27</b>	<b>49,38</b>	<b>218,23</b>	<b>1509,7</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 7</b>							

завтрак	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт 3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>28,94</b>	<b>30,41</b>	<b>61,01</b>	<b>639,93</b>	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный ( кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>688</b>	<b>23,94</b>	<b>27,79</b>	<b>77,62</b>	<b>667,8</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1308</b>	<b>52,88</b>	<b>58,2</b>	<b>138,63</b>	<b>1307,73</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	8,9	28,53	220,35	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>31,53</b>	<b>32,5</b>	<b>97,09</b>	<b>808,6</b>	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>30,90</b>	<b>20,95</b>	<b>81,43</b>	<b>628,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1358</b>	<b>62,43</b>	<b>53,46</b>	<b>178,52</b>	<b>1436,8</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
завтрак	Макаронны запеченные с сыром с сыром	150	6,7	5,2	28,53	188,78	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	534
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>18,21</b>	<b>14,88</b>	<b>107,82</b>	<b>639,63</b>	

обед	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	37,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>778</b>	<b>28,56</b>	<b>22,37</b>	<b>163,62</b>	<b>843,44</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>46,77</b>	<b>37,25</b>	<b>271,44</b>	<b>1483,07</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	29,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток( ряженка 2,5 %)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>39,66</b>	<b>28,82</b>	<b>90,66</b>	<b>784,6</b>	
обед	Овощи свжжис (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	165	608
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>804</b>	<b>25,71</b>	<b>34,74</b>	<b>130,32</b>	<b>1020,00</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1359</b>	<b>65,4</b>	<b>63,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1804,6</b>	