

"Согласовано"

Директор

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

Сезон: весна-лето

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещ-ва			Энер. цен-ть	№ рец.
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)70/180	250	13,3	12,21	21,7	297,1	289
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>22,66</b>	<b>20,33</b>	<b>70,18</b>	<b>580,28</b>	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем со 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	17,8	16,47	369	268
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>819</b>	<b>21,32</b>	<b>27,47</b>	<b>86,36</b>	<b>778,05</b>	
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,43</b>	<b>16,1</b>	<b>32,67</b>	<b>361</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1754</b>	<b>60,41</b>	<b>63,9</b>	<b>189,21</b>	<b>1719,33</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303
	Мясо (говядина) тушеное	100	12,2	17,38	2,56	225	256
	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>560</b>	<b>20,84</b>	<b>22,19</b>	<b>73,66</b>	<b>587,55</b>
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20
	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 90/45	135	10,55	8,91	6,84	179	229
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	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>915</b>	<b>21,78</b>	<b>24,32</b>	<b>105,75</b>	<b>775,63</b>	
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428
	Кисломолочный прод.(Кефир2,5%ж)	200	5,8	5	8	106	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,15</b>	<b>8,2</b>	<b>52,85</b>	<b>348,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1775</b>	<b>56,77</b>	<b>54,71</b>	<b>232,26</b>	<b>1711,88</b>	

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	120	14,34	13,54	2,04	278	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,2	2,9	22,2	105,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>22,82</b>	<b>20</b>	<b>58,66</b>	<b>580</b>	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309
	Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6	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>829</b>	<b>27,79</b>	<b>28,09</b>	<b>106,61</b>	<b>799,21</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,23	9,19	27,75	215,2	181
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>415</b>	<b>9,07</b>	<b>10,57</b>	<b>53,67</b>	<b>346,46</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1779</b>	<b>59,68</b>	<b>58,66</b>	<b>218,94</b>	<b>1725,67</b>	
День 4							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из мяса 75/150	225	18,7	15,33	39,03	483	265
	Кисель из вишни (свежеморож.)	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,92</b>	<b>15,59</b>	<b>65,47</b>	<b>600,5</b>	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых помидоров	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205	1,51	4,76	6,52	79,8	88
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,88	5,65	20	150	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	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>895</b>	<b>23,22</b>	<b>27,16</b>	<b>103,3</b>	<b>767,21</b>
Полдник	Булочка с повидлом	100	4,6	5,6	43	245,8	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,4</b>	<b>10,6</b>	<b>52,6</b>	<b>352,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1705</b>	<b>54,54</b>	<b>53,35</b>	<b>221,37</b>	<b>1720,51</b>	

День 5							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Батон с маслом 40/10	50	4,4	7,9	27,4	191	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>16,32</b>	<b>18,05</b>	<b>90,38</b>	<b>584,05</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71
	Рассольник ленинградский со смет	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321
	Тефтели из свинины и риса с соусом 90/30	120	10,43	19,1	16,4	329,4	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	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>835</b>	<b>20,98</b>	<b>34,09</b>	<b>86,28</b>	<b>789,93</b>	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	8,6	8,36	19,48	187,7	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,2</b>	<b>13,36</b>	<b>38,88</b>	<b>333,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1720</b>	<b>51,5</b>	<b>65,5</b>	<b>215,54</b>	<b>1707,68</b>	
День 6							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	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 ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,32</b>	<b>18,59</b>	<b>72,68</b>	<b>586,45</b>	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38	75
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Поджарка из рыбы	90	8,4	6,17	9,51	164,8	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>19,85</b>	<b>25,65</b>	<b>105,02</b>	<b>782,19</b>	
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,43</b>	<b>16,1</b>	<b>32,67</b>	<b>361</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1765</b>	<b>55,6</b>	<b>60,34</b>	<b>210,37</b>	<b>1729,64</b>	

День 7							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	303
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,07</b>	<b>25,03</b>	<b>63,44</b>	<b>571,6</b>	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	150	3,1	4,85	14,1	112,6	
	Котлеты из птицы	90	12,27	13,71	13,32	234	294
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2		
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>25,4</b>	<b>27,74</b>	<b>101,91</b>	<b>790,65</b>	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,29	13,55	1,76	193,1	210
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	108	386
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>16,19</b>	<b>18,75</b>	<b>19,58</b>	<b>344,98</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1680</b>	<b>64,66</b>	<b>71,52</b>	<b>184,93</b>	<b>1707,23</b>	
День 8							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Пудинг из творога (запеченный)	150	12,85	14,4	30,15	333,6	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 25/15	40	5	5,9	12,3	98,74	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,95</b>	<b>21,5</b>	<b>75,31</b>	<b>594,4</b>	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,24	4,8	12,7	110,96	119
	Азу из свинины 180/90	270	11,1	15	22,2	422,3	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хг
	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>800</b>	<b>20,52</b>	<b>20,69</b>	<b>84,94</b>	<b>762,87</b>	
Полдник	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9,8</b>	<b>7,1</b>	<b>52,6</b>	<b>333,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1640</b>	<b>50,27</b>	<b>49,29</b>	<b>212,85</b>	<b>1690,87</b>	

День 9							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 90/45	135	10,55	8,91	6,84	179	229
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18,03</b>	<b>22,39</b>	<b>66,55</b>	<b>575,17</b>	
Обед	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
	Борщ с капустой и картофелем со 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
	Котлеты домашние с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>22,18</b>	<b>23,74</b>	<b>105,7</b>	<b>784,55</b>	
Полдник	Пирог фруктовый "Школьный"	120	6,36	6,68	31,2	248	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>10,16</b>	<b>9,58</b>	<b>42,5</b>	<b>334</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1855</b>	<b>50,37</b>	<b>55,71</b>	<b>214,75</b>	<b>1693,72</b>	
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 (цып.-бройлер)75/150	225	20,2	10	41	336	291
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>25,5</b>	<b>10,91</b>	<b>98,81</b>	<b>599,65</b>	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Рассольник ленинградский со смет	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96
	Рагу из овощей	150	2,53	10,7	12,29	202,9	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	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>795</b>	<b>22,26</b>	<b>31,78</b>	<b>87,03</b>	<b>775,81</b>	
Полдник	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>15,64</b>	<b>13,74</b>	<b>17,96</b>	<b>348,68</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1770</b>	<b>63,4</b>	<b>56,43</b>	<b>203,8</b>	<b>1724,14</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.

Разработчик

Лысенко И.И.

Накопительная ведомость 7-11 лет по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	60,41	63,9	189,21	1719,33
2 день	56,77	54,71	232,26	1711,88
3 день	59,68	58,66	218,94	1725,67
4 день	54,54	53,35	221,37	1720,51
5 день	51,18	65,35	211,36	1707,68
6 день	55,6	60,34	210,37	1729,64
7 день	64,66	71,52	184,93	1707,23
8 день	50,27	49,29	212,85	1690,87
9 день	50,37	55,71	214,75	1693,72
10 день	63,4	56,43	203,8	1724,14
период	566,88	589,26	2099,84	17130,67
Среднее значение	56,7	58,9	210,0	1713,1
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	46,2-57,8	47,7-59,3	201-251,3	1410-1762,5

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	580,28	778,05	361,0	1719,33
2 день	587,55	775,63	348,7	1711,88
3 день	580	799,21	346,5	1725,67
4 день	600,5	767,21	352,8	1720,51
5 день	584,05	789,93	333,7	1707,68
6 день	586,45	782,19	361,0	1729,64
7 день	571,6	790,65	345,0	1707,23
8 день	594,4	762,87	333,6	1690,87
9 день	575,17	784,55	334,0	1693,72
10 день	599,65	775,81	348,7	1724,14
Итого	5859,65	7806,1	3464,9	17130,67
Итого среднее	586,0	780,6	346,5	1713,1
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	470-587	705-822	235-352	1410-1762,5

Разработчик Лысенко И.И. Лысенко И.И.

