

"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 Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,66	0,13	2,27	12,89	
	Каша гречневая вязкая	200	6,40	7,00	35,80	231,8	302
	Мясо (говядина) тушеное	120	13,9	21,9	3,3	265,90	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,00	0,00	15,70	62,80	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	25,06	29,53	76,10	670,41	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	100/30	13,50	12,20	8,90	199,4	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,20	31,10	129,88	349
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	29,38	30,10	129,19	905,18	
Полдник	Запеканка из творога	150	21,20	13,50	24,50	304,30	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,6	13,6	34,56	347,04	
Всего за день		2040	76,04	73,23	239,85	1922,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,10	8,20	18,00	154,20	224
	Котлеты из птицы (цып.- бройлер)	100	14,00	17,90	11,20	261,90	498
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	9,42	43,88	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	22,14	26,73	85,31	670,37	
ОБЕД	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	110
	Каша вязкая ячневая	180	4,60	4,80	29,30	178,8	302
	Биточек из свинины с соусом	100/30	13,30	16,60	9,90	242,2	268
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	28,43	28,19	130,95	891,23	
Полдник	Каша рисовая молочная	180	7,08	4,8	32,7	202,32	182
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	9,40	5,25	59,24	321,81	
Всего за день		2110	59,97	60,17	275,5	1883,41	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	200	8,30	11,40	37,20	284,60	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,10	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,10	2,80	39,90	197,20	424
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	18,04	18,62	114,52	697,82	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Плов из свинины	280	14	25,9	54,8	508,3	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	24,43	33,50	132,50	929,22	
Полдник	Омлет натуральный	120	11,80	13,60	2,40	179,2	340
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,80	5,00	8,00	96,2	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	18,25	18,90	24,53	341,22	
Всего за день		1885	60,72	71,02	271,55	1968,26	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,06	3,70	56,46	45
	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	14,80	15,70	32,50	330,5	292
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	21,75	25,00	89,95	671,80	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,4	4,3	17,2	117,1	132
	Икра свекольная	100	2,7	7,2	7,2	104,4	78
	Макароны с сыром	180	7,20	7,10	37,30	241,9	334
	Шницель из говядины	100	13,70	14	15,4	242,4	268
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	31,07	33,14	128,79	937,70	
Полдник	Булочка сдобная	80	3,1	2,5	33,2	167,7	
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	5,2	2,8	66,48	311,92	
Всего за день		1920	58,02	60,94	285,22	1921,42	

День 5							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая пром. пр-ва	80	1,36	4,20	7,12	71,72	
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	6,10	39,00	239,7	318
	Котлета из свинины с соусом	120	12,30	12,60	8,90	198,2	268
	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,50	16,00	124,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	28,10	27,68	88,24	714,48	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250	2,80	6,1	17,5	136,1	67
	Запеканка овощная	180	2,24	12,90	26,20	229,86	269
	Тефтели	100	9,70	15,60	9,00	215,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1,00	0,00	25,40	105,6	358
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	21,50	35,43	124,08	901,19	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	7,07	9,60	25,90	218,28	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,87	14,6	35,9	326,48	
Всего за день		1790	62,47	77,71	248,22	1942,15	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	80	1,28	4,10	3,70	56,82	43
	Омлет натуральный	140	12,10	15,70	2,70	200,5	340
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,96	25,57	90,39	679,53	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,5	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,5	178,48	520
	Поджарка из рыбы	100	18,80	16,50	9,00	259,7	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,42	30,67	125,65	916,31	
Полдник	Суфле творожное	150	21,10	9,10	23,20	259,10	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,1	9,1	38,2	319,10	
Всего за день		1900	77,48	65,34	254,24	1914,94	

День 7							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	
	Каша гречневая вязкая	180	5,60	6,20	30,20	199	302
	Гуляш из говядины	100	14	15,2	5,7	215,6	437
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	25,52	22,32	92,07	671,24	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,9	4,9	18,70	142,5	148
	Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер)	100	14,00	17,90	11,20	261,9	498
	Капуста тушеная	180	3,20	9,40	16,10	161,8	321
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		845	28,81	37,54	122,80	944,30
Полдник	Каша рисовая с изюмом	130	3,25	3,51	27,50	154,59	177
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,87	8,75	50,26	323,27	
Всего за день		1840	65,2	68,61	265,13	1938,81	
День 8							
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Пудинг из творога (запеченный)	180	16,52	12,54	39,2	335,74	222
	Молоко сгущенное	30	1,50	2,60	12,80	80,6	
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	5,60	5,00	15,00	127,4	698
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,36	20,52	97,82	681,40	
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Жаркое по-домашнему	280	21,45	28,10	28,80	453,9	259
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	34,99	33,34	120,23	920,94	
Полдник	Макароны с сыром	150	6,9	6	32,4	211,2	334
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	8,82	6,24	62,16	340,08	
Всего за день		1870	70,17	60,1	280,21	1942,42	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	14,20	21,3	37,55	398,7	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,10	0,00	10,20	41,2	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,78	27,50	90,73	689,54	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров	100	0,8	0,1	2,5	14,10	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	58
	Котлета домашняя с соусом	100/30	14,00	13,60	9,20	215,2	271
	Макаронные изделия отварные	200	8,00	6,80	43,30	266,4	318
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	32,99	26,88	137,43	923,60	
Полдник	Булочка домашняя с маслом слив.	80/10	2,58	10,44	32	232,28	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	3,72	10,64	55,47	332,52	
Всего за день		1995	56,49	65,02	283,63	1945,66	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	8,38	47,72	
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	15,30	12,90	7,90	208,90	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0,00	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	27,63	20,01	95,63	673,13	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,88	4,37	20,00	130,85	143
	Фрикадельки из говядины с соусом	100/30	12,7	13,6	13,4	226,80	471
	Каша вязкая пшеничная	180	5,15	5,50	28,80	185,30	302
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,98	30,72	130,33	909,72	
Полдник	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	40	2,7	7,36	23,7	171,84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	6,20	9,96	52,30	323,64	
Всего за день		2020	61,81	60,69	278,26	1906,49	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /В.Т. Лапшина 2004г 2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2017. 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов 4.Сборник Рецепты 280 блюд г. Екатеринбург 2011 Гращенко Л.В.
Разработчик _____ Лысенко И.И.