

Муниципальное образование Тополевский район  
 23. августа 2021г  
 МКУ "Сельскохозяйственная лаборатория"

СОГЛАСОВАНО:  
 УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ СО МКУ  
 города Новокубанска  
 19.08.2021г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5 ПО 11 КЛАССЫ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН РАЙОН**  
 на 2021-2022 г.г.  
 Сезон: осенне-зимне-весенний

Присл пиши	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса (порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
	223(2017)	Запеканка из творога со сметаной	200	20,09	13,56	83,20	456,75	0,88	2,36	83,48	98,15	183,85	250,65	35,48	1,22	
	376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	
	ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	338(2017)	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,80	12,00	9,90	2,42	
		<b>Итого:</b>		<b>23,72</b>	<b>14,52</b>	<b>109,30</b>	<b>661,97</b>	<b>0,78</b>	<b>13,39</b>	<b>83,48</b>	<b>98,99</b>	<b>221,75</b>	<b>300,29</b>	<b>59,96</b>	<b>4,38</b>	
<b>Обед</b>																
	101(2017)	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11		85	0,09	8,25		1,23	26,7	55,88	22,78	0,88
	223(2017)	Запеканка из творога со сметаной	200	20,05	13,56	83,20	456,75	0,88	2,36	83,48	98,15	183,85	250,65	35,48	1,22	
	376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	338(2017)	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,80	12,00	9,90	2,42	
		<b>Итого:</b>		<b>30,54</b>	<b>17,96</b>	<b>165,55</b>	<b>909,46</b>	<b>0,933</b>	<b>21,54</b>	<b>83,48</b>	<b>101</b>	<b>264,55</b>	<b>422,83</b>	<b>103,46</b>	<b>6,81</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																
<b>Вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
	71(2017)	Нарезка из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14		7,20	0,02	2,94		0,06	19,20	19,00	8,40	0,20
	291(2017)	Плов из птицы	240	21,65	10,71	49,83	357,50	0,58	2,32	33,52	0,95	43,20	229,50	64,56	2,23	
	349(2017)	Компот из сухофруктов	190	0,82	0,09	30,41	126,16	0,48	0,89		0,02	30,86	13,37	22,27	0,86	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>27,53</b>	<b>11,69</b>	<b>106,32</b>	<b>653,35</b>	<b>0,76</b>	<b>11,46</b>	<b>33,82</b>	<b>1,52</b>	<b>100,36</b>	<b>325,17</b>	<b>115,93</b>	<b>4,86</b>	
<b>Обед</b>																
	71(2017)	Нарезка из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14		7,20	0,02	2,94		0,06	19,20	19,00	8,40	0,20
	112(2017)	Суп с макаронными изделиями и овощами	250	2,59	3,84	17,45	118,25	0,11	8,25		1,43	28,2	67,58	27,28	1,13	
	291(2017)	Плов из птицы	240	21,65	10,71	49,83	357,50	0,58	2,32	33,52	0,95	43,20	229,50	64,56	2,23	
	349(2017)	Компот из сухофруктов	190	0,82	0,09	30,41	126,16	0,48	0,89		0,02	30,86	13,37	22,27	0,86	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>30,22</b>	<b>16,43</b>	<b>126,77</b>	<b>771,60</b>	<b>0,86</b>	<b>19,70</b>	<b>33,82</b>	<b>2,85</b>	<b>129,58</b>	<b>322,75</b>	<b>143,21</b>	<b>6,69</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак</b>																
	71(2017)	Нарезка из свежих овощей	60	0,42	0,12	2,26		13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,80	12,00	0,54
	279(2017)	Тедтели 2-й вариант	90	6,85	7,83	8,89	130,68	0,05	0,38	30,36	0,42	21,77	76,51	19,79	0,63	
	303(2017)	Каша вязкая гречневая, со сливочным маслом	150	4,42	4,84	19,94	140,65	0,11			0,33	8,16	105,24	89,83	2,34	
	593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	
	948(2004)	Кисель из сока на плодовых или ягодах	190	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00		0,18	9,20	8,42	0,86	0,28	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>17,88</b>	<b>14,94</b>	<b>102,92</b>	<b>616,13</b>	<b>0,29</b>	<b>91,28</b>	<b>40,50</b>	<b>2,21</b>	<b>71,40</b>	<b>279,18</b>	<b>126,02</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>																
	71(2017)	Нарезка из свежих овощей	60	0,42	0,12	2,26		13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,80	12,00	0,54
	102(2017)	Суп картофельный с бобовыми и овощами	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,88	48,1	35,58	1,26	
	279(2017)	Тедтели 2-й вариант	90	6,85	7,83	8,89	130,68	0,05	0,38	30,36	0,42	21,77	76,51	19,79	0,63	
	303(2017)	Каша вязкая гречневая, со сливочным маслом	150	4,42	4,84	19,94	140,65	0,11			0,33	8,16	105,24	89,83	2,34	
	593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	
	948(2004)	Кисель из сока на плодовых или ягодах	190	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00		0,18	9,20	8,42	0,86	0,28	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>23,04</b>	<b>20,22</b>	<b>119,36</b>	<b>764,38</b>	<b>0,52</b>	<b>97,11</b>	<b>40,50</b>	<b>4,84</b>	<b>114,08</b>	<b>367,28</b>	<b>181,60</b>	<b>7,33</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
	ПП	Икра кабачковая пром. произ-ва	80	1,20	4,20	5,40	56,00	0,31	1,00	0,01	0,58	17,60	25,00	12,20	0,40	
	313(2017)	Пюре картофельное со сл. маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,88	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04	
	229(2017)	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	130	12,66	8,44	4,94	136,50	0,07	4,85	7,57	3,28	50,79	210,85	83,09	1,11	
	379(2017)	Кофейный напиток	190	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	50,00	14,00	0,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>23,20</b>	<b>78,41</b>	<b>628,45</b>	<b>1,36</b>	<b>24,98</b>	<b>77,58</b>	<b>4,89</b>	<b>281,93</b>	<b>438,43</b>	<b>127,40</b>	<b>4,08</b>	
<b>Обед</b>																
	ПП	Икра кабачковая пром. произ-ва	80	1,20	4,20	5,40	56,00	0,31	1,00	0,01	0,58	17,60	25,00	12,20	0,40	
	82(2017)	Борщ с капустой, картофелем на п/б	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68		2,4	49,72	54,8	25,13	1,23	
	313(2017)	Пюре картофельное со сл. маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,88	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04	
	229(2017)	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	130	12,66	8,44	4,94	136,50	0,07	4,85	7,57	3,28	50,79	210,85	83,09	1,11	
	379(2017)	Кофейный напиток	190	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	50,00	14,00	0,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>28,80</b>	<b>28,13</b>	<b>89,36</b>	<b>732,20</b>	<b>1,41</b>	<b>35,64</b>	<b>27,58</b>	<b>7,29</b>	<b>301,88</b>	<b>494,08</b>	<b>163,53</b>	<b>6,28</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																
<b>Пятница</b>																
<b>Завтрак</b>																
	71(2017)	Нарезка из свежих овощей	60	0,42	0,12	2,26		13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,80	12,00	0,54
	202(2017)	Макаронные отварные, со сливочным маслом	150	5,46	5,78	30,46	195,71	0,06		30,00	0,86	8,38	19,73	4,28	0,43	
	260(2017)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
	282(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,80	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	66,97	0,04			0,27	9,20	31,80	7,50	0,93	
		<b>Итого:</b>		<b>29,59</b>	<b>26,96</b>	<b>87,35</b>	<b>711,00</b>	<b>0,27</b>	<b>13,01</b>	<b>54,40</b>						



Итого:		42,57	30,77	131,99	980,01	0,338	9,27	110,7	6,95	485,2	630,82	112,1	4,11
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>													
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов			1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
289(2017)	Рагу из мяса птицы с овощами	60	0,42	0,06									
349(2017)	Компот из сухофруктов	240	17,04	14,16	20,22								
ПП	Хлеб пшеничный	190	0,82	0,09	30,41								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
Итого:		30	1,88	0,33	14,82					0,52	9,20	34,80	13,20
Итого:			22,52	15,04	86,91					0,27	6,90	31,80	7,50
Итого:					87,29	0,70	19,19	27,93	3,63	95,16	282,24	99,75	4,78
<b>ОБЕД</b>													
112(2017)	Нарезка из свежих* огурцов			1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
112(2017)	Суп с мясорыбными изделиями и	60	0,42	0,06									
349(2017)	Компот из сухофруктов	240	2,29	3,84	17,45								
ПП	Хлеб пшеничный	190	0,82	0,09	30,41								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
Итого:		30	1,88	0,33	14,82					0,52	9,20	34,80	13,20
Итого:			8,97	4,72	83,14					0,27	6,90	31,80	7,50
Итого:					414,10	0,69	11,88	0,00	2,30	86,36	169,15	78,45	3,48
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>													
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих* томатов			2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
139(2017)	Капуста тушеная	60	0,66	0,12	2,28								
268(2017)	Котлета из мяса говядины	150	3,11	4,86	14,15								
948(2004)	Кисель из конц на плодовых или	90	12,96	18,44	10,81								
ПП	Хлеб пшеничный	190	0,24	0,12	35,76								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
Итого:		30	1,68	0,33	14,82					0,52	9,20	34,80	13,20
Итого:			21,81	24,27	97,14					0,27	6,90	31,80	7,50
Итого:					096,86	0,21	###	32,77	6,96	125,38	287,72	89,67	5,80
<b>ОБЕД</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих* томатов			2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
102(2017)	Суп картофельный с бобовыми на	60	0,66	0,12	2,28								
139(2017)	Капуста тушеная	250	5,49	5,28	16,54								
14(2017)	Масло сливочное	150	3,11	4,86	14,15								
268(2017)	Котлета из мяса говядины	90	0,04	3,63	0,065								
948(2004)	Кисель из конц на плодовых или	90	12,96	18,44	10,81								
ПП	Хлеб пшеничный	190	0,24	0,12	35,76								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
Итого:		30	1,88	0,33	14,82					0,52	9,20	34,80	13,20
Итого:			27,34	33,18	113,75					0,27	6,90	31,80	7,50
Итого:					878,11	0,44	###	52,77	9,39	170,24	377,32	125,25	7,85
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>													
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	1,20	4,20	5,40								
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,08								
234(2017)	Котлеты или биточки рыбные	100	10,60	8,74	14,67								
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11								
379(2017)	Кфейный напиток	190	3,17	2,68	15,95								
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82								
Итого:			23,45	27,00	90,25								
Итого:					696,36	1,38	20,79	100,79	5,88	258,55	381,63	110,90	4,33
<b>ОБЕД</b>													
ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	1,20	4,20	5,40								
89(2017)	Щи из свежей капусты, картофелем	250	1,78	4,95	7,9								
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,08								
234(2017)	Котлеты или биточки рыбные	100	10,60	8,74	14,67								
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11								
379(2017)	Кфейный напиток	190	3,17	2,68	15,95								
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82								
Итого:			25,21	31,96	98,15								
Итого:					785,11	1,43	36,67	100,79	8,24	583,65	430,83	133,03	5,15
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>													
<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов			1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
171(2017)	Каша вязкая рисовая со слив	150	2,48	4,03	25,89								
297(2017)	Фрикадельки куриные	110	12,01	17,92	7,09								
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58								
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82								
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	11,78								
Итого:			24,27	26,72	97,42								
Итого:					726,56	12,22	22,82	262,05	13,27	242,48	368,59	90,38	5,93
<b>ОБЕД</b>													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов			1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
99(2017)	Суп из овощей на л/б	250	1,59	4,99	9,15								
171(2017)	Каша вязкая рисовая со слив	150	2,48	4,03	25,89								
297(2017)	Фрикадельки куриные	110	12,01	17,92	7,09								
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58								
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32								
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82								
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	11,78								
Итого:			25,86	31,71	106,67								
Итого:					821,81	12,30	33,00	262,05	15,60	277,33	417,87	114,11	6,71

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные
2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные
3. Инобогащенные продукты: соль йодированная ( соль поваренная обогащенная калийным, массовая доля йода (40,0 ± 15,0)\*104 мг )  
Хлебобулочное изделие обогащенное йодоксанном ( содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции)
4. С - витаминизация III блуд
5. \* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
6. \* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов"(рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
7. С 1 марта овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки