Начальник управления образования
Администрации МО Динской район
Ежкова М.А.

СОГЛАСОВАНО
(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ФИО)
(дата)

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Динского района

Возрастная категория: 7-11 лет (лето/осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	152,77	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 91/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99	

День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,51	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,95	52,80	233,15	1685,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	785,10	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	124,49	173
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	336,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1670,18	

День 8							
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26	
День 9							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
	Фукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9	
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81
	Салат из св. моркови с сахаром	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,06	1,68	7,96	71/1
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	45,04	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16995	582,08	554,19	2360,03	16782,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1699,5	58,21	55,42	236,00	1678,28	

Примечание:Фрукт* – допускается выдача иных фруктов;
Овощи в нарезке, салаты из св./квашен. овощей, консервы промыш. производства** – допускается выдача иных овощей; Мучное кондитерское изделие (кекс)*** – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см.- на обед

Меню разработано с использованием:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный Козырева Ю. В.

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ "ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ" ЮГО-ЛАЗУРНОЕ ОГРН 1052300365210 ИНН 2308105200 Для документов 237345001

Начальник управления образования
Администрации МО Динской район
Ежкова М.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ф.и.о)
(дата)

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Динского района

Возрастная категория: от 12 лет и старше (лето/осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	6,66	32,42	233,86	182
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 100/25	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	17,21	11,21	52,42	384,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	256/1
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,1[illegible]	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934[illegible]	

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ» ОГРН 1052303652170 ИНН 2309103270 Для документов 23734500[illegible]

День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,00	147,36	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,5	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,89	143
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47	
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	118,72	97
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,80	3,05	5,28	52,17	52
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,[illegible]	[illegible]
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	[illegible]	[illegible]
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	1[illegible],21	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	[illegible]	[illegible]
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	[illegible]	[illegible]
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	[illegible]	[illegible]
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46	

День 8							
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	5,72	22,14	204,6	Н
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	6,00	106	386-1
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38	
День 9							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
	Фукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	522,48	
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	291,27	171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	65,73	59,19	263,39	1891,28	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	8,14	3,76	36,06	150	171
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	550,38	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,25	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1815,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19145	657,59	624,19	2741,03	19337,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1914,5	65,76	62,42	274,10	1933,76	

Примечание:Фукт* – допускается выдача иных фруктов;
Овощи в нарезке, салаты из св./квашен. овощей, консервы промыш. производства** – допускается выдача иных Мучное овощей;
кондитерское изделие (кекс)*** – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см - на обед

Меню разработано с использованием:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях / Сборник Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный Козырева Ю. В.

ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ ОГРН 1057300355270 ИНН 2308100820 Для документов 237345097