

Начальник управления образования  
Администрация МО Иньской район  
Ежкова М.А.



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		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	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	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>	
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	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>19,98</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>63,81</b>	<b>65,99</b>	<b>264,82</b>	<b>1982,98</b>	
<b>День 2</b>							
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	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,16</b>	<b>18,84</b>	<b>95,50</b>	<b>660,2</b>	
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	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>	<b>878,44</b>	
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	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>	<b>384,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>67,22</b>	<b>58,27</b>	<b>287,90</b>	<b>1923,31</b>	
<b>День 3</b>							
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	H
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>	
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	258/1
	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	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</b>	
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	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,97</b>	<b>17,00</b>	<b>49,34</b>	<b>394,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>1934,66</b>	









День 8											
ЗАВТРАК	Птица тушенная 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	H			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		64,2	H			
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	H			
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92		85,6	H			
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75		877,5				
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14		204,6	H			
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00		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		387,6				
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	H			
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96		120	H			
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30		47	338			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55		622,48				
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		281,27	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	H			
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	6,14	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	H			
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92		85,6	H			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54		650,38				
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	H			
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92		85,6	H			
	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	376			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		64,08	H			
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73		104,28	H			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62		408,25				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50		1915,08				
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: 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. – М.: ДеЛи плюс. 2017. – 544 с.  
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс. 2017. – 544 с.  
Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю. В.

