

"Согласовано"

Директор *М.В. Сидорова*

"Утверждаю"

ИП *М.В. Сидорова*

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	80	22	2,48	0,16	6,70	38,16
	Пюре картофельное	150	16,17	3,40	5,20	22,10	148,80
	Рыба, туш. в томате с овощами	140	37,34	11,3	12,6	7,8	189,80
	Кисель из сока натурального	200	6,65	0,67	0	16,69	69,44
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	88,96	21,42	18,50	82,18	580,90
ОБЕД	Салат из овощей	60	6,94	0,38	3,9	2,55	46,82
	Суп макар. изд. и картофелем	200	6,60	2,3	3,5	16	104,7
	Фрикадельки из гов. с соусом	120	64,93	11,4	12,2	12,04	203,56
	Каша вязкая пшеничная	150	6,94	4,30	4,60	24,00	154,6
	Компот из сухофруктов	200	5,90	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,80
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	100,89	25	24,95	118,47	798,43
Полдник	Фрукты свежие по сезону	120	16,54	0,50	0,10	13,60	57,30
	Кондитерское изделие	25	7,70	1,70	4,60	14,80	107,40
	Кофейный напиток с молоком	200	14,13	3	2,5	15	94,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	38,37	5,20	7,20	43,40	259,20
Всего за день		1790	228,22	51,62	50,65	244,05	1638,53

"Согласовано"

Директор *М.В. Шибанова*

"Утверждено"

ИП *С.А. Сидорова*

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов образовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из овощей	80	10,22	0,50	5,20	3,40	62,4
	Плов из птицы	200	43	11,36	17,08	30,04	319,32
	Чай с лимоном	200	4,28	0,1	0	10,2	41,2
	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,56	0,32	19,68	91,84
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	65,40	16,17	22,90	77,45	580,58
ОБЕД	Нарезка из овощей	60	7,35	0,48	0,06	1,5	8,46
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	205	12,37	1,68	4,88	9,84	90
	Печень в молочном соусе	150	59,06	8,7	14,2	8,3	195,8
	Макаронные изделия отварные	150	13,16	6,00	5,10	32,50	199,9
	Сок фруктовый	200	11,34	1,5	0,00	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
	Фрукты по сезону	100	16,20	0,9	0,10	10,13	45,02
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	128,48	24,11	25,04	123,8	817
Полдник	Булочка домашняя	100	17,80	3,10	2,80	39,90	197,20
	Компот из сухого шиповника	200	5,55	0,24	0,10	13,34	55,22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	23,35	3,34	2,9	53,24	252,42
Всего за день		1795	217,23	43,62	50,84	254,49	1650

"Согласовано"

Директор

Шубенко И. И.

"Утверждаю"

ИП Макарова А. А.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов образовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 8							
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	120	16,54	0,50	0,10	13,60	57,3
	Пудинг из творога	150	71,27	13,77	10,45	32,64	279,69
	Молоко сгущенное	30	8,51	1,5	2,6	12,8	80,6
	Кисломолочный продукт	200	27,25	5,6	5	15	127,4
	Хлеб пшеничный	20	2,20	1,28	0,16	9,84	45,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	125,77	22,65	18,31	83,88	590,91
ОБЕД	Нарезка из овощей	60	6,18	0,5	0,1	1,7	9,70
	Суп картоф.с бобовыми	200	7,20	4,36	3,4	15,86	111,48
	Жаркое по-домашнему	240	91,72	18,4	24,1	24,7	389,30
	Компот из сухофруктов	200	5,90	1,50	0,00	22,80	97,20
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,80
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	120,58	22,54	28,35	101,87	799,23
Полдник	Макароны с сыром	100	20,62	4,60	4,00	21,60	140,80
	Хлеб пшеничный	20	2,20	1,28	0,16	9,84	45,92
	Чай с сахаром	200	2,47	0	0,00	15,00	60,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	25,29	5,88	4,16	46,44	246,72
Всего за день		1625	271,64	51,07	50,82	232,19	1636,86

"Согласовано"

Директор *М.М. Мухоморова*

"Утверждаю"



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 7							
ЗАВТРАК	Нарезка из овощей	70	8,58	0,56	0,07	1,75	9,87
	Каша гречневая вязкая	150	11,90	4,70	5,20	25,20	166,4
	Гуляш из говядины	100	80,79	14	15,2	5,7	215,6
	Компот из сухого шиповника	200	5,55	0,24	0,1	13,34	55,22
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Хлеб ржаной	25	2,91	1,38	0,25	11,77	54,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	113,03	22,80	21,06	72,52	570,82
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	14,76	4,96	4,06	15,7	119,8
	Котлеты из птицы	90	40,05	11,2	12,3	8,1	104,8
	Капуста тушеная	150	15,53	2,82	8,4	13,7	141,68
	Чай с лимоном	200	4,28	0,00	0,00	15,70	62,8
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
	Кондитерское изделие	30	9,24	0,59	4,59	20,02	123,75
						0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	94,43	24,69	30,1	114,3	826,86
Полдник	Каша рисовая с изюмом	100	14	2,50	2,70	21,10	118,70
	Хлеб пшеничный	20	2,20	1,28	0,16	9,84	45,92
	Кисломолочный продукт	200	20,55	5,7	5	8	99,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	36,75	9,48	7,86	38,94	264,42
Всего за день		1650	215,58	56,97	59,02	225,76	1662,10

"Согласовано"

Директор *Ирина Александровна*

"Утверждаю"

ИП *Майорова Е.А.*

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов образовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из капусты	80	4,86	1,31	4,07	3,71	56,71
	Омлет натуральный	105	25,08	9,07	11,74	2,07	150,22
	Сок фруктовый	200	11,34	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,56	0,32	19,68	91,84
	Хлеб ржаной	15	1,75	0,82	0,15	7,06	32,87
	Фрукты по сезону	100	16,20	0,9	0,5	10,23	49,02
	Кондитерское изделие	25	7,70	1,7	4,6	14,8	107,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	71,33	17,86	21,38	80,35	585,26
ОБЕД	Салат из овощей	60	7,67	0,38	3,9	2,55	46,82
	Суп овощной	205	13,15	3,96	3,12	15,22	104,8
	Пюре картофельное	150	16,17	3,4	5,2	22,1	148,8
	Поджарка из рыбы	90	38,88	17,00	14,90	8,10	234,5
	Компот из свежих фруктов	200	8,98	0,2	0,2	20,9	86,2
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
							0
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	94,43	30,06	28,07	109,95	812,67
Полдник	Суфле творожное	110	47,35	15,50	6,70	17,00	190,30
	Чай с сахаром	200	2,47	0,00	0,00	15,00	60,00
							0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	49,82	15,5	6,7	32	250,3
Всего за день		1665	215,58	63,42	56,15	222,3	1648,23

"Согласовано"

Директор *М.В. Ковалев*



М.В. Ковалев

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории 10-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 5							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая ПП	60	8,20	1,03	3,22	5,37	54,58
	Макаронные изделия отварные	150	13,16	6,00	5,10	32,50	199,9
	Печень по-строгановски	100	41,80	8,53	10,8	6,29	156,48
	Кофейный напиток с молоком	200	14,13	5	4,5	16	124,5
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
							0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	80,59	22,48	23,86	74,92	604,34
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картоф.и сметаной	200	8,15	2,6	4,9	14	110,5
	Запеканка овощная	150	40,77	4,2	10,8	21,8	201,2
	Тефтели из свинины и риса	90	38,35	8,7	14	8,1	193,2
	Кисель из сока натурального	200	6,65	1,00	0,00	25,40	105,6
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
							0
						0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	103,50	21,62	30,45	96,38	802,05
Полдник	Лапшевник с творогом	100	24,60	4,70	6,40	17,30	145,60
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	27,25	5,80	5,00	10,00	108,20
							0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	51,85	10,5	11,4	27,3	253,8
Всего за день		1565	235,94	54,6	65,71	198,6	1660,19

"Согласовано"

Директор *Ш.В.Михайлов*

"Утверждено"



М.А.Кедр

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории 1-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Ст-ть блюда	Пищевые			Энер. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из капусты	60	10,70	0,98	3,05	2,78	42,49
	Птица, тушен.в соусе с овощами	240	61,60	12,70	13,50	27,90	283,9
	Чай черный с сахаром	200	2,47	0,4	0,1	10,06	42,74
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Хлеб ржаной	20	2,33	1,1	0,2	9,42	43,88
	Кондитерское изделие	25	7,70	1,7	4,6	14,8	107,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	88,10	18,80	21,69	79,72	589,29
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	205	12,70	1,92	3,96	13,78	98,44
	Икра свекольная	60	4,92	1,66	4,40	4,37	63,72
	Макароны с сыром	150	30,98	7	6,1	32,5	212,9
	Шницель из говядины	90	69,24	12,30	12,60	14,31	219,84
	Компот из сухофруктов	200	5,9	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	3,84	2,24	0,28	17,22	80,36
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
							0
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	131,08	28,27	27,64	119,11	838,28
Полдник	Булочка сдобная с сыром	80/20	37,44	5,10	4,30	33,20	191,90
	Сок фруктовый	200	11,34	1,00	0,00	20,20	84,80
							0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	48,78	6,1	4,3	53,4	276,7
Всего за день		1645	267,96	53,17	53,63	252,23	1704,27

"Согласовано"

Директор *Мобуева И. Р. М. Кожаева*

"Утверждено"



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации лиц, обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов образовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" мол. с пшеном и яблоком	160	24,54	6,66	9,12	30,60	231,12
	Какао с молоком	200	9,37	4,76	3,96	17,10	123,08
	Булочка домашняя	100	17,80	3,1	2,8	39,9	197,2
	Фрукты по сезону	100	16,20	0,6	0,3	10,48	47,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	67,91	15,12	16,18	98,08	598,42
ОБЕД	Салат из овощей	60	7,67	0,38	3,9	2,55	46,82
	Суп овощной	205	13,15	3,96	1,12	15,22	86,8
	Плов из свинины	240	72,68	12	22,7	48,9	447,9
	Чай с лимоном	200	4,28	0,00	0,00	15,70	62,8
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
							0
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	106,78	21,19	28,42	121,10	824,94
Полдник	Омлет натуральный	90	21,50	8,80	10,20	1,80	134,20
	Хлеб ржаной	15	1,75	0,80	0,15	7,06	32,79
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	14,53	4,8	5	8	96,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	37,78	14,4	15,35	16,86	263,19
Всего за день		1650	212,47	50,71	59,95	236,04	1686,55

"Согласовано"

Директор *М.В. Сидорова*

"Утварь Кухня"



С.С. Сидорова

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов образовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории 10-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 2							
ЗАВТРАК	Нарезка из овощей	70	8,58	0,56	0,07	1,75	9,87
	Рагу из овощей	180	11,78	2,10	8,20	18,00	154,2
	Котлеты из птицы	90	40,05	11,2	12,3	8,1	187,9
	Сок фруктовый	200	11,34	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	3,84	2,24	0,28	17,22	80,36
	Хлеб ржаной	20	2,33	1,1	0,2	9,42	43,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	77,92	15,36	20,57	67,87	573,41
ОБЕД	Фрукты по сезону	120	16,54	0,5	0,1	13,6	57,3
	Нарезка из овощей	60	6,18	0,5	0,1	1,7	9,7
	Борщ с капустой и картоф.	205	12,37	2,6	4,88	12,8	105,52
	Каша вязкая ячневая	150	6,10	3,80	4,00	24,00	147,2
	Биточек из свин.с соусом	120	42,85	12	14,6	8,9	215
	Компот из сухого шиповника	200	5,55	0,24	0,1	13,34	55,22
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	99,17	24,76	24,53	115,42	781,49
Полдник	Каша рисовая молочная	150	20,70	5,90	4,00	27,30	168,80
	Хлеб ржаной	20	2,33	1,10	0,20	9,42	43,88
	Чай черный с сахаром	200	2,47	0,4	0,1	10,06	42,74
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	25,50	7,40	4,3	46,78	255,42
Всего за день		1905	202,59	50,86	49,88	239,49	1610,32

"Согласовано"

Директор

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 7-14 лет

"Утверждено"

И.И. Макаров

Макаров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
День 1							
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	16,20	0,90	0,10	10,13	45,02
	Нарезка из овощей	60	6,18	0,50	0,10	1,70	9,7
	Каша гречневая вязкая	150	12	4,7	5,2	25,2	166,4
	Мясо (говядина) тушеное	100	81,72	13,7	16,9	2,3	216,1
	Чай с лимоном 200/15/7	200	4,28	0	0	15,70	62,8
	Хлеб пшеничный	35	3,84	2,24	0,28	17,22	80,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	124,12	22,04	22,58	72,25	580,38
ОБЕД	Салат из овощей	60	6,94	0,38	3,9	2,55	46,82
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,20	4,36	3,4	15,86	111,48
	Пюре картофельное	150	16,17	3,4	5,2	22,1	148,8
	Рыба (занеченая) под маринадом	90/30	44,82	12,18	12,10	7,80	188,82
	Компот из сухофруктов	200	5,90	0,92	0,2	31,1	129,88
	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,56	0,32	19,68	91,84
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	89,51	26,96	20,92	122,6	794,39
Полдник	Запеканка из творога	100	53,18	15,10	9,60	17,40	216,40
	Чай черный с сахаром	200	2,47	0,4	0,1	10,06	42,74
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	55,65	15,5	9,7	27,46	259,14
Всего за день		1750	269,68	64,5	53,2	222,3	1633,91