

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



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: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Горошек консервированный | 100 | 27,50 | 3,10 | 0,20 | 8,38 | 47,72 |
| | Пюре картофельное | 180 | 19,40 | 4,08 | 6,24 | 26,50 | 178,48 |
| | Рыба, туш. в томате с овощами | 160 | 42,67 | 15,3 | 12,9 | 7,9 | 208,9 |
| | Кисель из сока натурального | 200 | 6,65 | 0,67 | 0 | 16,69 | 69,44 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,40 | 2,56 | 0,32 | 19,68 | 91,84 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,07 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 715 | 104,69 | 27,63 | 20,01 | 95,63 | 673,13 |
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 11,57 | 0,63 | 6,5 | 4,25 | 78,02 |
| | Суп макар. изд. и картофелем | 250 | 8,25 | 2,88 | 4,37 | 20 | 130,85 |
| | Фрикадельки из гов. с соусом | 130 | 72,14 | 12,7 | 13,6 | 13,4 | 226,80 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 8,33 | 5,15 | 5,50 | 28,80 | 185,30 |
| | 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 | | 945 | 115,77 | 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 | 40 | 7,70 | 2,70 | 7,36 | 23,70 | 171,84 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,13 | 3 | 2,5 | 15 | 94,50 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 360 | 42,99 | 6,20 | 9,96 | 52,30 | 323,64 |
| Всего за день | | 2020 | 263,45 | 61,81 | 60,69 | 278,26 | 1906,49 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



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: 12 лет и старше

| 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 | 100 | 12,77 | 0,63 | 5,50 | 4,25 | 69,02 |
| | Плов из птицы | 250 | 47,02 | 14,20 | 21,30 | 37,55 | 398,7 |
| | Чай с лимоном | 200 | 4,28 | 0,1 | 0 | 10,2 | 41,2 |
| | 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 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 73,07 | 19,78 | 27,50 | 90,73 | 689,54 |
| ОБЕД | Нарезка из овощей | 100 | 12,25 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,10 |
| | Борщ с капустой картофелем и сметаной | 255 | 15,46 | 3,20 | 5,6 | 16 | 127,2 |
| | Печень в молочном соусе | 150 | 59,06 | 8,7 | 14,2 | 8,3 | 195,8 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 17,55 | 8,00 | 6,80 | 43,30 | 266,40 |
| | Сок фруктовый | 200 | 11,34 | 1,5 | 0,00 | 22,8 | 97,2 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,50 | 1,65 | 0,3 | 14,13 | 65,82 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 995 | 125,76 | 27,69 | 27,48 | 136,53 | 904,20 |
| Полдник | Булочка домашняя с маслом | 80/10 | 23,30 | 2,58 | 10,44 | 32,00 | 232,28 |
| | Компот из сухого шиповника | 200 | 5,55 | 0,24 | 0,10 | 13,34 | 55,22 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 16,20 | 0,9 | 0,10 | 10,13 | 45,02 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 390 | 28,85 | 3,72 | 10,64 | 55,47 | 332,52 |
| Всего за день | | 2015 | 227,68 | 51,19 | 65,62 | 282,73 | 1926,26 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



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: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть |
|-------------------------|-----------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | Бел ки | Жи ры | Угле воды | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты по сезону | 120 | 16,54 | 0,50 | 0,10 | 13,60 | 57,3 |
| | Пудинг из творога | 180 | 84,22 | 16,52 | 12,54 | 39,20 | 335,74 |
| | 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 | 35 | 3,84 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 140,36 | 26,36 | 20,52 | 97,82 | 681,40 |
| ОБЕД | Нарезка из овощей | 100 | 10,30 | 0,83 | 0,16 | 2,83 | 16,08 |
| | Суп картоф.с бобовыми | 250 | 9,00 | 5,45 | 4,25 | 19,82 | 139,33 |
| | Жаркое по-домашнему | 280 | 52,90 | 21,45 | 28,1 | 28,8 | 453,9 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 5,90 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,08 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| | | | | | | | 0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 925 | 88,78 | 34,99 | 33,34 | 120,23 | 920,94 |
| Полдник | Макароны с сыром | 150 | 27,63 | 6,90 | 6,00 | 32,40 | 211,20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,30 | 1,92 | 0,00 | 9,84 | 45,92 |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,47 | 0 | 0,24 | 14,76 | 68,88 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 33,40 | 8,82 | 6,24 | 62,16 | 340,08 |
| Всего за день | | 1870 | 262,54 | 70,17 | 60,1 | 280,21 | 1942,42 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковецкая

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: 12 лет и старше



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блю да | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | 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 | 180 | 14,28 | 5,60 | 6,20 | 30,20 | 199 |
| | 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 | 50 | 5,50 | 3,2 | 0,4 | 24,60 | 114,8 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,07 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 118,77 | 25,52 | 22,32 | 92,07 | 671,24 |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 250 | 18,45 | 5,9 | 4,9 | 18,7 | 142,5 |
| | Котлеты из птицы | 100 | 44,50 | 14 | 17,9 | 11,2 | 261,9 |
| | Капуста тушеная | 180 | 18,63 | 3,2 | 9,4 | 16,1 | 161,8 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 845 | 104,68 | 28,81 | 37,54 | 122,8 | 944,30 |
| Полдник | Каша рисовая с изюмом | 130 | 18,20 | 3,25 | 3,51 | 27,50 | 154,59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 20,55 | 5,7 | 5 | 8 | 99,8 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 360 | 42,05 | 10,87 | 8,75 | 50,26 | 323,27 |
| Всего за день | | 1840 | 265,50 | 65,2 | 68,61 | 265,13 | 1938,81 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковская



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: 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блю да | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | Энер. 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 | 140 | 33,44 | 12,10 | 15,70 | 2,70 | 200,5 |
| | 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 | 35 | 4,08 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| | 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 | | 620 | 82,02 | 21,96 | 25,57 | 90,39 | 679,53 |
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 12,78 | 0,63 | 5,5 | 4,25 | 69,02 |
| | Суп овощной | 255 | 16,44 | 4,95 | 1,4 | 19,02 | 104,8 |
| | Пюре картофельное | 180 | 19,40 | 4,08 | 6,24 | 26,5 | 178,48 |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 43,20 | 18,80 | 16,50 | 9,00 | 259,7 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 8,98 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 86,2 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,08 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 930 | 111,48 | 34,42 | 30,67 | 125,65 | 916,31 |
| Полдник | Суфле творожное | 150 | 64,57 | 21,10 | 9,10 | 23,20 | 259,10 |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,47 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 67,04 | 21,1 | 9,1 | 38,2 | 319,10 |
| Всего за день | | 1900 | 260,54 | 77,48 | 65,34 | 254,24 | 1914,94 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Макавецкая



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: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блю да | Ст-ть блюда | Пищевые | | | Энер. цен-ть |
|-------------------------|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | Бел ки | Жи ры | Угле воды | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая ПП | 80 | 10,93 | 1,36 | 4,20 | 7,12 | 71,72 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 15,80 | 7,20 | 6,10 | 39,00 | 239,7 |
| | 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 | 35 | 3,84 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 |
| | | | | | | | 0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 86,50 | 24,33 | 25,88 | 85,63 | 672,76 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картоф.и сметаной | 250 | 9,72 | 2,8 | 6,1 | 17,5 | 136,1 |
| | Запеканка овощная | 180 | 48,92 | 2,24 | 12,9 | 26,2 | 229,86 |
| | Тефтели из свинины и риса | 100 | 42,83 | 9,7 | 15,6 | 9 | 215,2 |
| | Кисель из сока натурального | 200 | 6,65 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,6 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,60 | 3,84 | ,48 | 29,5 | 137,68 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,08 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| | | | | | | | 0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 825 | 118,80 | 21,5 | 35,43 | 124,08 | 901,19 |
| Полдник | Лапшевник с творогом | 150 | 36,90 | 7,07 | 9,60 | 25,90 | 218,28 |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 200 | 27,25 | 5,80 | 5,00 | 10,00 | 108,20 |
| | | | | | | | 0 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 64,15 | 12,87 | 14,6 | 35,9 | 326,48 |
| Всего за день | | 1770 | 269,45 | 58,7 | 75,91 | 245,61 | 1900,43 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



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: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | Бел ки | Жи ры | Угле воды | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из капусты | 80 | 14,26 | 1,28 | 4,06 | 3,70 | 56,46 |
| | Птица, тушен.в соусе с овощами | 280 | 71,06 | 14,80 | 15,70 | 32,50 | 330,5 |
| | 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 | 30 | 3,50 | 1,65 | 0,3 | 14,13 | 65,82 |
| | Кондитерское изделие | 25 | 7,70 | 1,7 | 4,6 | 14,8 | 107,4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 645 | 102,29 | 21,75 | 25,00 | 89,95 | 671,80 |
| ОБЕД | Рассольник "Ленинградский" | 255 | 15,40 | 2,4 | 4,3 | 17,2 | 117,1 |
| | Икра свекольная | 100 | 8,20 | 2,7 | 7,2 | 7,2 | 104,4 |
| | Макаронны с сыром | 180 | 37,17 | 7,2 | 7,1 | 37,3 | 241,9 |
| | Шницель из говядины | 100 | 76,93 | 13,70 | 14,00 | 15,40 | 242,4 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 5,9 | 1,5 | 0 | 22,8 | 97,2 |
| | 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 ОБЕД | | 895 | 150,40 | 31,07 | 33,14 | 128,79 | 937,7 |
| Полдник | Булочка сдобная | 80 | 16,20 | 3,10 | 2,50 | 33,20 | 167,70 |
| | Сок фруктовый | 200 | 11,34 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 16,20 | 0,6 | 0,3 | 10,48 | 47,02 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 43,74 | 5,2 | 2,8 | 66,48 | 311,92 |
| Всего за день | | 1920 | 296,43 | 58,02 | 60,94 | 285,22 | 1921,42 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Максвецкая

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: 12 лет и старше



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть |
|-------------------------|---|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | Бел ки | Жи ры | Угле воды | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Янтарная" мол. с пшеном и яблоком | 200 | 30,68 | 8,30 | 11,40 | 37,20 | 284,6 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,20 | 1,28 | 0,16 | 9,84 | 45,92 |
| | | | | | | | 0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 620 | 76,25 | 18,04 | 18,62 | 114,52 | 697,82 |
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 12,78 | 0,63 | 5,5 | 4,25 | 69,02 |
| | Суп овощной | 255 | 16,44 | 4,95 | 1,4 | 19,02 | 108,48 |
| | Плов из свинины | 280 | 75,70 | 14 | 25,9 | 54,8 | 508,3 |
| | 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 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 915 | 118,20 | 24,43 | 33,50 | 132,50 | 929,22 |
| Полдник | Омлет натуральный | 120 | 28,65 | 11,80 | 13,60 | 2,40 | 179,20 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,5 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 200 | 14,53 | 4,8 | 5 | 8 | 96,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 46,68 | 18,25 | 18,90 | 24,53 | 341,22 |
| Всего за день | | 1885 | 241,13 | 60,72 | 71,02 | 271,55 | 1968,26 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

И.И. Маковецкая

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: 12 лет и старше



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Ст-ть блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. 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 | 100 | 44,50 | 14 | 17,9 | 11,2 | 261,9 |
| | Сок фруктовый | 200 | 11,34 | 1,5 | 0 | 22,8 | 97,2 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 4,93 | 2,88 | 0,36 | 22,14 | 103,32 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,33 | 1,1 | 0,2 | 9,42 | 43,88 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 615 | 83,46 | 22,14 | 26,73 | 85,31 | 670,37 |
| ОБЕД | Фрукты по сезону | 120 | 16,54 | 0,5 | 0,1 | 13,6 | 57,3 |
| | Нарезка из овощей | 100 | 10,30 | 0,83 | 0,16 | 2,83 | 16,08 |
| | Борщ с капустой и картоф. | 255 | 15,46 | 3,2 | 5,6 | 16 | 127,2 |
| | Каша вязкая ячневая | 180 | 7,32 | 4,60 | 4,80 | 29,30 | 178,8 |
| | Биточек из свин.с соусом | 130 | 47,25 | 13,3 | 16,6 | 9,9 | 242,2 |
| | Компот из сухого шиповника | 200 | 5,55 | 0,24 | 0,1 | 13,34 | 55,22 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,08 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 113,10 | 28,43 | 28,19 | 130,95 | 891,23 |
| Полдник | Каша рисовая молочная | 180 | 24,84 | 7,08 | 4,80 | 32,70 | 202,32 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,07 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 2,47 | 0,4 | 0,1 | 10,06 | 42,74 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 415 | 31,38 | 9,40 | 5,25 | 59,24 | 321,81 |
| Всего за день | | 2110 | 227,94 | 50,86 | 49,88 | 239,49 | 1883,41 |

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИТГ Маковецкая

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: 12 лет и старше



| 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 | 80 | 8,24 | 0,66 | 0,13 | 2,27 | 12,89 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 15,80 | 6,4 | 7 | 35,8 | 231,8 |
| | Мясо (говядина) тушеное | 120 | 82,61 | 13,9 | 21,9 | 3,3 | 265,9 |
| | Чай с лимоном 200/15/7 | 200 | 4,28 | 0 | 0 | 15,70 | 62,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,50 | 3,2 | 0,4 | 24,6 | 114,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 750 | 132,63 | 25,06 | 29,53 | 76,10 | 670,41 |
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 11,57 | 0,63 | 6,5 | 4,25 | 78,02 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 9 | 5,45 | 4,25 | 19,82 | 139,33 |
| | Пюре картофельное | 180 | 19,40 | 4,08 | 6,24 | 26,5 | 178,48 |
| | Рыба (запеченая) под маринадом | 100/30 | 49,52 | 13,50 | 12,20 | 8,90 | 199,4 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 5,90 | 0,92 | 0,2 | 31,1 | 129,88 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 4,93 | 2,88 | 0,36 | 22,14 | 103,32 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,08 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 940 | 104,4 | 29,38 | 30,10 | 129,19 | 905,18 |
| Полдник | Запеканка из творога | 150 | 76,47 | 21,20 | 13,50 | 24,50 | 304,30 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 2,47 | 0,4 | 0,1 | 10,06 | 42,74 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 78,94 | 21,6 | 13,6 | 34,56 | 347,04 |
| Всего за день | | 2040 | 315,97 | 76,04 | 73,23 | 239,9 | 1922,63 |