

"Согласовано"

Директор

Примерное

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

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,2	25,2	166,4	302
	Мясо (говядина) тушеное	100	13,7	16,9	2,3	216,1	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,70	62,8	686
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>22,04</b>	<b>22,58</b>	<b>72,25</b>	<b>580,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,38	3,9	2,55	46,82	23
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	3,4	15,86	111,48	139
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,8	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	90/30	12,18	12,10	7,80	188,82	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,2	31,1	129,88	349
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>26,96</b>	<b>20,92</b>	<b>122,57</b>	<b>794,39</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	15,10	9,60	17,40	216,40	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>15,5</b>	<b>9,7</b>	<b>27,46</b>	<b>259,14</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1750</b>	<b>64,5</b>	<b>53,2</b>	<b>222,28</b>	<b>1633,91</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,1	8,2	18	154,20	224
	Котлеты из птицы (цып.- бройлер)	90	11,2	12,3	8,1	187,90	498
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>18,70</b>	<b>21,05</b>	<b>77,29</b>	<b>573,41</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,60	4,88	12,80	105,52	110
	Каша вязкая ячневая	150	3,8	4	24	147,2	302
	Биточек из свинины с соусом	90/30	12	14,6	8,9	215	268
	Компот из сух.шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>24,76</b>	<b>24,53</b>	<b>115,42</b>	<b>781,49</b>	
<b>Полдник</b>	Каша рисовая молочная	150	5,9	4	27,3	168,8	182
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>7,4</b>	<b>4,3</b>	<b>46,78</b>	<b>255,42</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1905</b>	<b>50,86</b>	<b>49,88</b>	<b>239,49</b>	<b>1610,32</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая пром. пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,1	32,5	199,9	318
	Печень по-строгановски 50/50	100	8,53	10,80	6,29	156,48	431
	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,5	16	124,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>22,48</b>	<b>23,86</b>	<b>74,92</b>	<b>604,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,38	3,9	2,55	46,82	20
	Суп овощной	200/5	3,96	1,12	15,22	86,8	ттр41
	Плов из свинины	240	12	22,7	48,9	447,9	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>21,19</b>	<b>5,72</b>	<b>56,5</b>	<b>824,94</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	90	8,8	10,2	1,8	134,2	340
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	7,06	32,79	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,8	5	8	96,2	698
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>5,6</b>	<b>5,15</b>	<b>15,06</b>	<b>263,19</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1630</b>	<b>49,27</b>	<b>34,73</b>	<b>146,48</b>	<b>1692,47</b>	
<b>День 4</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,98	3,05	2,78	42,49	45
	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	12,70	13,50	27,90	283,9	292
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>18,80</b>	<b>21,69</b>	<b>79,72</b>	<b>589,29</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,92	3,96	13,78	98,44	132
	Икра свекольная	60	1,66	4,4	4,37	63,72	78
	Макаронны с сыром	150	7	6,1	32,5	212,9	334
	Шницель из говядины	90	12,30	12,6	14,31	219,84	268
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>26,61</b>	<b>23,24</b>	<b>119,11</b>	<b>838,28</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная с сыром	80/20	5,1	4,3	33,2	191,9	
	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,8	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>53,4</b>	<b>276,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1645</b>	<b>51,51</b>	<b>49,23</b>	<b>252,23</b>	<b>1704,27</b>	
<b>День 5</b>							
	Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	160	6,66	9,12	30,60	231,12	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,1	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,1	2,8	39,9	197,2	424
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>15,12</b>	<b>16,18</b>	<b>98,08</b>	<b>598,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200	2,60	4,9	14	110,5	67

	Запеканка овощная	150	4,2	10,8	21,8	201,2	269
	Тефтели из свинины и риса	90	8,7	14	8,1	193,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1	0	25,4	105,6	358
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>21,62</b>	<b>30,45</b>	<b>96,38</b>	<b>802,05</b>	
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	100	4,70	6,40	17,30	145,6	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,5</b>	<b>11,4</b>	<b>27,3</b>	<b>253,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1585</b>	<b>47,24</b>	<b>58,03</b>	<b>221,76</b>	<b>1654,27</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты	80	1,31	4,07	3,71	56,71	43
	Омлет натуральный	105	9,07	11,74	2,07	150,22	340
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	7,06	32,87	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>17,86</b>	<b>21,38</b>	<b>80,35</b>	<b>585,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,38	3,9	2,55	46,82	20
	Суп овощной	200/5	3,96	3,12	15,22	104,8	41
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,8	520
	Поджарка из рыбы	90	17,00	14,90	8,10	234,5	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>30,06</b>	<b>24,95</b>	<b>109,95</b>	<b>812,67</b>	
<b>Полдник</b>	Суфле творожное	110	15,50	6,70	17,00	190,30	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>15,5</b>	<b>6,7</b>	<b>32</b>	<b>250,30</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1665</b>	<b>63,42</b>	<b>53,03</b>	<b>222,3</b>	<b>1648,23</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,2	25,2	166,4	302
	Гуляш из говядины	100	14	15,2	5,7	215,6	437
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>22,8</b>	<b>21,06</b>	<b>72,52</b>	<b>570,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,96	4,06	15,70	119,18	148
	Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер)	90	11,2	12,3	8,1	187,9	498
	Капуста тушеная	150	2,82	8,40	13,70	141,68	321
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>19,73</b>	<b>30,1</b>	<b>98,6</b>	<b>826,86</b>	
<b>Полдник</b>	Каша рисовая с изюмом	100	2,50	2,70	21,10	118,7	177
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8	698
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>9,48</b>	<b>7,86</b>	<b>38,94</b>	<b>264,42</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1650</b>	<b>52,01</b>	<b>59,02</b>	<b>210,06</b>	<b>1662,1</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Пудинг из творога (запеченный)	150	13,77	10,45	32,64	279,69	222
	Молоко сгущенное	30	1,50	2,60	12,80	80,6	
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	5,60	5,00	15,00	127,4	698
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>22,65</b>	<b>18,31</b>	<b>83,88</b>	<b>590,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	3,4	15,86	111,48	139
	Жаркое по-домашнему	240	18,4	24,1	24,7	389,3	259
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,2	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>22,54</b>	<b>28,35</b>	<b>101,87</b>	<b>799,23</b>	
<b>Полдник</b>	Макароны с сыром	100	4,6	4	21,6	140,8	334
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>5,88</b>	<b>4,16</b>	<b>46,44</b>	<b>246,72</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1625</b>	<b>51,07</b>	<b>50,82</b>	<b>232,19</b>	<b>1636,86</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих огурцов	80	0,5	5,2	3,4	62,4	20
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	11,36	17,08	30,04	319,32	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,1	0	10,2	41,2	686
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>16,17</b>	<b>22,9</b>	<b>77,45</b>	<b>580,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих помидоров	60	0,48	0,06	1,5	8,46	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,68	4,88	9,84	90	58
	Печень в молочном соусе	150	8,7	14,2	8,3	195,8	10/8
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,1	32,5	199,9	318
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,9	0,1	10,13	45,02	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>22,73</b>	<b>24,88</b>	<b>112,17</b>	<b>817</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	100	3,1	2,8	39,9	197,20	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,34</b>	<b>2,90</b>	<b>53,24</b>	<b>252,42</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1795</b>	<b>42,24</b>	<b>50,68</b>	<b>242,86</b>	<b>1650,00</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	

	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,80	520
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	11,30	12,60	7,80	189,80	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>21,42</b>	<b>18,5</b>	<b>75,48</b>	<b>580,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,38	3,9	2,55	46,82	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,3	3,5	16	104,70	143
	Фрикадельки из говядины с соусом	90/30	11,4	12,2	12,04	203,56	471
	Каша вязкая пшеничная	150	4,3	4,6	24	154,60	302
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>13,6</b>	<b>12,75</b>	<b>106,43</b>	<b>798,43</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>345</b>	<b>5,20</b>	<b>7,20</b>	<b>43,40</b>	<b>259,20</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1790</b>	<b>40,22</b>	<b>38,45</b>	<b>225,31</b>	<b>1638,53</b>	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /В.Т. Лапшина 2004г 2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2017. 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов  
4 Сборник Рецептов 280 блюд - Екатеринбург 2011 Грачева П.В.  
Разработчик \_\_\_\_\_ Лысенко И.И.