

"Согласовано"

Директор *И. Мамуева*

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г.

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: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энергетическая ценность | № рец. |
|-------------------------|---|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты по сезону (персик) | 100 | 0,90 | 0,10 | 10,13 | 45,02 | |
| | Нарезка из свежих огурцов | 80 | 0,66 | 0,13 | 2,27 | 12,89 | |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,40 | 7,00 | 35,80 | 231,8 | 302 |
| | Мясо (говядина) тушеное | 120 | 13,9 | 21,9 | 3,3 | 265,90 | 256 |
| | Чай с лимоном 200/15/7 | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,70 | 62,80 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,20 | 0,40 | 24,60 | 114,80 | 701.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 750 | 25,06 | 29,53 | 76,10 | 670,41 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,63 | 6,50 | 4,25 | 78,02 | 23 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,45 | 4,25 | 19,82 | 139,33 | 139 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,08 | 6,24 | 26,50 | 178,48 | 520 |
| | Рыба (запеченая) под маринадом | 100/30 | 13,50 | 12,20 | 8,90 | 199,4 | 95 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,92 | 0,20 | 31,10 | 129,88 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,88 | 0,36 | 22,14 | 103,32 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 940 | 29,38 | 30,10 | 129,19 | 905,18 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 150 | 21,20 | 13,50 | 24,50 | 304,30 | 366 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 10,06 | 42,74 | 685 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 21,6 | 13,6 | 34,56 | 347,04 | |
| Всего за день | | 2040 | 76,04 | 73,23 | 239,85 | 1922,63 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Нарезка из свежих помидоров | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,87 | 71 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,10 | 8,20 | 18,00 | 154,20 | 224 |
| | Котлеты из птицы (цып.- бройлер) | 100 | 14,00 | 17,90 | 11,20 | 261,90 | 498 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,2 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,88 | 0,36 | 22,14 | 103,32 | 701.1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,42 | 43,88 | 700 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 615 | 22,14 | 26,73 | 85,31 | 670,37 | |
| ОБЕД | Фрукты по сезону (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,10 | 13,60 | 57,3 | |
| | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,83 | 0,16 | 2,83 | 16,08 | |
| | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250/5 | 3,20 | 5,6 | 16,00 | 127,2 | 110 |
| | Каша вязкая ячневая | 180 | 4,60 | 4,80 | 29,30 | 178,8 | 302 |
| | Биточек из свинины с соусом | 100/30 | 13,30 | 16,60 | 9,90 | 242,2 | 268 |
| | Компот из сух. шиповника | 200 | 0,24 | 0,10 | 13,34 | 55,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 | |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1080 | 28,43 | 28,19 | 130,95 | 891,23 | |
| Полдник | Каша рисовая молочная | 180 | 7,08 | 4,8 | 32,7 | 202,32 | 182 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 10,06 | 42,74 | 685 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 415 | 9,40 | 5,25 | 59,24 | 321,81 | |
| Всего за день | | 2110 | 59,97 | 60,17 | 275,5 | 1883,41 | |




| День 3 | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая пром. пр-ва | 80 | 1,36 | 4,20 | 7,12 | 71,72 | |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,20 | 6,10 | 39,00 | 239,7 | 318 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 8,53 | 10,80 | 6,29 | 156,48 | 431 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 4,50 | 16,00 | 124,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | 701.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 24,33 | 25,88 | 85,63 | 672,76 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,63 | 5,50 | 4,25 | 69,02 | 20 |
| | Суп овощной | 250/5 | 4,95 | 1,40 | 19,02 | 108,48 | 41 |
| | Плов из свинины | 280 | 14 | 25,9 | 54,8 | 508,3 | 265 |
| | Чай с лимоном 200/15/7 | 200 | 0 | 0,00 | 15,7 | 62,8 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,20 | 0,40 | 24,60 | 114,8 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 915 | 24,43 | 33,50 | 132,50 | 929,22 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 120 | 11,80 | 13,60 | 2,40 | 179,2 | 340 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 | |
| | Кисломолочный продукт (Кефир) | 200 | 4,80 | 5,00 | 8,00 | 96,2 | 698 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 18,25 | 18,90 | 24,53 | 341,22 | |
| Всего за день | | 1860 | 67,01 | 78,28 | 242,66 | 1943,2 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты | 80 | 1,28 | 4,06 | 3,70 | 56,46 | 45 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | 280 | 14,80 | 15,70 | 32,50 | 330,5 | 292 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 10,06 | 42,74 | 685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | 701.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 | 700 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 25 | 1,70 | 4,60 | 14,80 | 107,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 645 | 21,75 | 25,00 | 89,95 | 671,80 | |
| ОБЕД | Рассольник "Ленинградский" | 250/5 | 2,4 | 4,3 | 17,2 | 117,1 | 132 |
| | Икра свекольная | 100 | 2,7 | 7,2 | 7,2 | 104,4 | 78 |
| | Макаронны с сыром | 180 | 7,20 | 7,10 | 37,30 | 241,9 | 334 |
| | Шницель из говядины | 100 | 13,70 | 14 | 15,4 | 242,4 | 268 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,2 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 895 | 31,07 | 33,14 | 128,79 | 937,70 | |
| Полдник | Булочка сдобная | 80 | 3,1 | 2,5 | 33,2 | 167,7 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,5 | 0 | 22,8 | 97,2 | 389 |
| | Фрукты по сезону (груша) | 100 | 0,6 | 0,3 | 10,48 | 47,02 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 4,6 | 2,5 | 56 | 311,92 | |
| Всего за день | | 1920 | 57,42 | 60,64 | 274,74 | 1921,42 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком | 200 | 8,30 | 11,40 | 37,20 | 284,60 | 305 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,76 | 3,96 | 17,10 | 123,08 | 693 |
| | Булочка домашняя | 100 | 3,10 | 2,80 | 39,90 | 197,20 | 424 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,84 | 45,92 | |
| | Фрукты по сезону (груша) | 100 | 0,60 | 0,30 | 10,48 | 47,02 | 368 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 18,04 | 18,62 | 114,52 | 697,82 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной | 250 | 2,80 | 6,1 | 17,5 | 136,1 | 67 |
| | Запеканка овощная | 180 | 2,24 | 12,90 | 26,20 | 229,86 | 269 |
| | Тефтели из свинины и риса | 100 | 9,70 | 15,60 | 9,00 | 215,2 | 462 |
| | Кисель из сока натурального | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,6 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 825 | 21,50 | 35,43 | 124,08 | 901,19 | |
| Полдник | Лапшевник с творогом | 150 | 7,07 | 9,60 | 25,90 | 218,28 | 208 |
| | Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности) | 200 | 5,8 | 5 | 10,00 | 108,2 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 12,87 | 14,6 | 35,9 | 326,48 | |
| Всего за день | | 1755 | 52,41 | 68,65 | 274,5 | 1925,49 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,28 | 4,10 | 3,70 | 56,82 | 43 |
| | Омлет натуральный | 140 | 12,10 | 15,70 | 2,70 | 200,5 | 340 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,2 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 0,32 | 19,68 | 91,84 | 701.1 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | 700 |
| | Фрукты по сезону (слива) | 100 | 0,90 | 0,50 | 10,23 | 49,02 | 368 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 25 | 1,70 | 4,60 | 14,80 | 107,4 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 620 | 21,96 | 25,57 | 90,39 | 679,53 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,63 | 5,5 | 4,25 | 69,02 | 20 |
| | Суп овощной | 250/5 | 4,95 | 1,40 | 19,02 | 108,48 | 41 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,08 | 6,24 | 26,5 | 178,48 | 520 |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 18,80 | 16,50 | 9,00 | 259,7 | 231 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,90 | 86,2 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 930 | 34,42 | 30,67 | 125,65 | 916,31 | |
| Полдник | Суфле творожное | 150 | 21,10 | 9,10 | 23,20 | 259,10 | 365 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60,00 | 685 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 21,1 | 9,1 | 38,2 | 319,10 | |
| Всего за день | | 1900 | 77,48 | 65,34 | 254,24 | 1914,94 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Нарезка из свежих помидоров | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,87 | |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,60 | 6,20 | 30,20 | 199 | 302 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 14 | 15,2 | 5,7 | 215,6 | 437 |
| | Компот из сух. шиповника | 200 | 0,24 | 0,10 | 13,34 | 55,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,20 | 0,40 | 24,60 | 114,8 | 701.1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | 700 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 25,52 | 22,32 | 92,07 | 671,24 | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 250 | 5,9 | 4,9 | 18,70 | 142,5 | 148 |
| | Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер) | 100 | 14,00 | 17,90 | 11,20 | 261,9 | 498 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,20 | 9,40 | 16,10 | 161,8 | 321 |
| | Чай с лимоном 200/15/7 | 200 | 0 | 0,00 | 15,7 | 62,8 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,20 | 0,40 | 24,60 | 114,8 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| | Вафли | 30 | 0,59 | 4,59 | 20,02 | 123,75 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 845 | 28,81 | 37,54 | 122,80 | 944,30 | |
| Полдник | Каша рисовая с изюмом | 130 | 3,25 | 3,51 | 27,50 | 154,59 | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | |
| | Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) | 200 | 5,7 | 5 | 8 | 99,8 | 698 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 360 | 10,87 | 8,75 | 50,26 | 323,27 | |
| Всего за день | | 1840 | 65,2 | 68,61 | 265,13 | 1938,81 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты по сезону (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,10 | 13,60 | 57,3 | |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 180 | 16,52 | 12,54 | 39,2 | 335,74 | 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 | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | 701.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 26,36 | 20,52 | 97,82 | 681,40 | |
| ОБЕД | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,83 | 0,16 | 2,83 | 16,08 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,45 | 4,25 | 19,82 | 139,33 | 139 |
| | Жаркое по-домашнему | 280 | 21,45 | 28,10 | 28,80 | 453,9 | 259 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,2 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 925 | 34,99 | 33,34 | 120,23 | 920,94 | |
| Полдник | Макаронны с сыром | 150 | 6,9 | 6 | 32,4 | 211,2 | 334 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60,00 | 685 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 8,82 | 6,24 | 62,16 | 340,08 | |
| Всего за день | | 1870 | 70,17 | 60,1 | 280,21 | 1942,42 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,63 | 5,50 | 4,25 | 69,02 | 20 |
| | Плов из птицы (цыпленок-бройлер) | 250 | 14,20 | 21,3 | 37,55 | 398,7 | 492 |
| | Чай с лимоном 200/10/7 | 200 | 0,10 | 0,00 | 10,20 | 41,2 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,20 | 0,40 | 24,60 | 114,8 | 701.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 | 700 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 19,78 | 27,50 | 90,73 | 689,54 | |
| ОБЕД | Нарезка из свежих помидоров | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,10 | 224 |
| | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250/5 | 3,20 | 5,6 | 16,00 | 127,2 | 58 |
| | Печень в молочном соусе | 150 | 8,70 | 14,20 | 8,30 | 195,8 | 10/8 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,00 | 6,80 | 43,30 | 266,4 | 318 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,2 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,84 | 0,48 | 29,50 | 137,68 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,30 | 14,13 | 65,82 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 995 | 27,69 | 27,48 | 136,53 | 904,20 | |
| Полдник | Булочка домашняя с маслом слив. | 80/10 | 2,58 | 10,44 | 32 | 232,28 | |
| | Компот из сух. шиповника | 200 | 0,24 | 0,1 | 13,34 | 55,22 | |
| | Фрукты по сезону (персик) | 100 | 0,9 | 0,1 | 10,13 | 45,02 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 390 | 2,82 | 10,54 | 45,34 | 332,52 | |
| Всего за день | | 2015 | 50,29 | 65,52 | 272,60 | 1926,26 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Горошек консервированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 8,38 | 47,72 | |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,08 | 6,24 | 26,50 | 178,48 | 520 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 160 | 15,30 | 12,90 | 7,90 | 208,90 | 374 |
| | Кисель из сока натурального | 200 | 0,67 | 0,00 | 16,69 | 69,44 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 0,32 | 19,68 | 91,84 | 701.1 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | 700 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 715 | 27,63 | 20,01 | 95,63 | 673,13 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,63 | 6,50 | 4,25 | 78,02 | 23 |
| | Суп с макарон. изд. и картофелем | 250 | 2,88 | 4,37 | 20,00 | 130,85 | 143 |
| | Фрикадельки из говядины с соусом | 100/30 | 12,7 | 13,6 | 13,4 | 226,80 | 471 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,15 | 5,50 | 28,80 | 185,30 | 302 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,20 | 0,40 | 24,60 | 114,80 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 945 | 27,98 | 30,72 | 130,33 | 909,72 | |
| Полдник | Фрукты по сезону (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,10 | 13,60 | 57,30 | |
| | Конд. изделие (печенье сахарное) | 40 | 2,7 | 7,36 | 23,7 | 171,84 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 2,50 | 15,00 | 94,50 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 360 | 6,20 | 9,96 | 52,30 | 323,64 | |
| Всего за день | | 2020 | 61,81 | 60,69 | 278,26 | 1906,49 | |

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