

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТКОУ школы № 29
Усть-Лабинска

В.В. Оганова

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов, и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Усть-Лабинского района

Возрастная категория: от 12 лет и старше единое

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,66	162
	Сыр (порциями) (Российский)	30	8,96	8,85	0,00	109,2	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,86	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	86,2	388
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,85	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	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2	
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)	100/5	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	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Мермелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	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	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	17,21	11,21	52,42	384,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31	
День 3							
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	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78	
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	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	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86	

День 4						
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100	10,13	10,07	6,81	158,27
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,69	26,70	152,63
	Какао с молоком	200	3,68	3,10	25,06	147,36
	Хлеб пшеничный 40	40	3,95	0,60	24,15	117,51
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	0,02	2,35	66,020
	Биточки паровые (фарш)	100	13,29	10,85	9,10	210,18
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	100	9,11	5,23	50,42	281,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44,338
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Творог из творога (запеченный) (с маслом сливочным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,0
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,24
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1900	70,16	81,02	261,91	2002,95
День 5						
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04
	Омлет из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	211,49
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,63	21,47	20,79	682,29
	Котлеты домашние (свинина)	100	15,58	18,43	13,07	275,9
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,08	11,00	40,00	310,11
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63
День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	45,40	347,37
	Сыр (порционные) (Российский)	30	6,95	8,65	0,00	109,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108,11
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,81	22,63	88,13	658,47
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,63	21,47	19,85	682,29
	Позимья (свинина)	100	13,69	18,22	9,45	284,05
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	8,47	6,70	32,15	197,28
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,05	0,06	24,64	59,2
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108,11
	Омлет натуральный	150	12,29	25,47	11,52	825,83
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1850	55,44	65,10	266,76	1853,61
День 7						
ЗАВТРАК	Салат из свежих отварной (завтрак)**	60	0,50	3,05	5,28	52,17
	Пюре из свинины	150	25,80	9,30	31,55	315,265
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,45	202,3
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	783,11
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	116,27
	Котлеты, биточки (особые свиного) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	5,65	8,24	41,96	273,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47,338
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,65	7,79	33,05	216,14
	Какао с молоком	200	3,68	3,10	25,06	147,36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1970	58,41	59,68	291,00	1993,46
День 8						
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,85
	Рагу из овощей (завтрак)	100	3,01	4,80	16,74	126,5
	Какао с молоком	200	3,68	3,10	25,06	147,36
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	27,81	19,77	81,85	622,23
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,65	6,30	23,40	187,92
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,02	21,74	89,78
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Душное пюре с смородиной	80	2,34	5,72	22,14	204,8
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	3,00	8,00	108,386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1725	65,80	58,45	261,54	1887,38
День 9						
ЗАВТРАК	Икра табачная промыл, производство**	60	0,00	3,00	4,20	54,73-1
	Омлет с сыром	200	16,44	21,42	3,35	285,85
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	56,3
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12
	Макаронные изделия	40	0,94	0,00	28,06	120,11
	Фрукты св. (груша)*	100	0,30	0,30	10,30	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Ворцы	250	1,80	5,10	10,65	66,08
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7
	Тертые 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	100,33
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	5,23	50,42	281,27
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,60	84,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,64	64,21
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	26,82	20,23	144,66	863,3
ПОЛДНИК	Творог из творога (запеченный) (с маслом сливочным)	150	16,33	13,79	28,60	364,0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,16	40,9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1665	65,73	59,10	283,29	1897,28

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	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной 40	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	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржаной 40	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	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	406,25	
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 свежей/квашен. овощей, консервы

промыш. производства** - допускается выдача иных овощей;

Мучное кондитерское изделие (кекс)*** - выдается обучающимся в 1см. - на завтрак, обучающимся во 2см. - на обед

Меню разработано с использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс 2017 - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях Пособие. - М.:Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю.В.