

Утверждаю
Директор ГБОУ школы № 29 г. Усть-Лабинска

Оганова В.В.

01.09.2023
ГБОУ ШКОЛА № 29
г. УСТЬ-ЛАБИНСКА

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений муниципального образования Усть-Лабинский район, возрастной категории 12 лет и старше

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	233,86	182
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	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	88,2	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1	
ПОЛДНИК	Макаронные 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	106,55	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
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	876,44	
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	Риса, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	160	10,13	10,07	0,81	158,22
	Рис отварной (завтрак)	150	2,58	3,59	28,70	152,63
	Хлеб с маслом	200	3,88	3,10	25,06	147,36
	Хлеб пшеничный 40	50	3,85	0,50	24,15	117,11
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,85	12,55	89,67
	Салат из свежих овощей**	100	0,75	0,02	2,35	68,620
	Виточки паровые (овощи)	100	13,29	10,85	9,10	210,18
	Каша рисовая с маслом (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	251,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	0,60	44,338
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (заточенный) (с маслом сливочным)	120/50	16,33	13,79	28,80	304,62
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,44
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1800		70,15	61,02	261,81		2002,95
День 5						
ЗАВТРАК	Салат из крашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,64
	Пюре из мяса птицы (супина)	100	12,29	13,05	11,10	213,249
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,33
	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	14,94	64,21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
	Суп картофельный с макаронными изделиями	680	21,63	21,47	97,29	662,2
ОБЕД	Котлеты домашние (сметаной)	250	2,87	2,85	20,75	122,09
	Рис из овощей (обед)	100	15,30	18,43	13,02	275,92
	Котлет из свинины с картофелем	250	4,47	14,42	24,47	247,88
	Котлет из свинины с картофелем	200	0,56	0,02	21,74	88,78
	Хлеб пшеничный 40	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожки лавашные с картошкой	800	27,26	36,33	109,41	683,89
	Чай с лимоном и сахаром	100	0,06	0,00	40,00	310,11
	Фрукты св. (яблоко)*	200	0,25	0,02	7,24	30,82
	Фрукты св. (яблоко)*	160	0,40	0,40	9,83	47,338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8,66	11,40	97,84	398,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1940		57,65	64,22	263,74		1922,63
День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,05	46,40	347,37
	Сыр (сливочный) (Российский)	30	6,55	8,85	0,00	100,21
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,02	7,24	30,82
	Хлеб пшеничный 40	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,55	19,85	116,72
	Поджарка (сливочная)	100	13,68	10,22	5,45	284,05
	Каша рисовая (из свежей капусты) (обед)	250	0,47	6,70	32,15	167,28
	Каша из свинины с картофелем	200	0,06	0,06	24,84	39,2358
	Хлеб пшеничный 40	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
	Мороженое (сливочное) (кисель)**	40	3,20	0,40	20,00	108,11
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Салат натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	35,24
	Хлеб пшеничный 40	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Фрукты св. (яблоко)*	160	0,40	0,40	9,83	47,338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	15,11	17,00	28,14	398,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1880		58,44	68,10	268,78		1863,61
День 7						
ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей (завтрак)**	60	0,59	3,03	5,28	52,17
	Рис из свинины	150	25,80	8,30	31,55	315,285
	Котлет из свинины с картофелем	200	1,10	0,00	40,46	202,349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	0,60	44,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный	250	33,17	13,32	130,53	763,11
	Овощи натуральные свежие (супер в пареке)**	250	2,50	5,33	24,80	116,27
	Котлеты, биточки (сметаной) (с соусом)	160/20	17,39	12,53	14,10	239,07
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,98	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	150	8,96	7,79	30,66	218,14
	Чай с сахаром	200	2,88	3,18	25,00	147,36
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	13,00	11,29	74,44	407,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1970		68,41	59,68	291,00		1903,46
День 8						
ЗАВТРАК	Пюре из свинины в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,55
	Рис из свинины (завтрак)	150	16,44	4,60	18,74	174,61
	Каша с маслом	200	3,88	3,10	25,06	147,36
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	0,60	44,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фаршами	250	7,65	6,30	23,40	157,92
	Рис, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	160/100	16,03	13,12	11,34	207,12
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,04
	Котлет из свинины с картофелем	200	0,56	0,02	21,74	88,78
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожки с творогом	610	28,65	28,66	135,75	877,6
	Варенье из фруктов	60	2,54	9,72	22,14	294,6
	Варенье из фруктов	200	5,60	5,00	8,00	106,306
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	8,54	12,12	39,94	367,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1725		65,00	58,45	261,54		1807,38
День 9						
ЗАВТРАК	Каша кабанская (прошуты, прошутки)**	80	0,00	3,60	4,28	541,34
	Салат с сыром	200	16,44	21,42	3,35	235,95
	Пюре из свинины с картофелем	200	3,02	2,72	14,68	89,3378
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фаршами	250	7,65	6,30	23,40	157,92
	Рис, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	160/100	16,03	13,12	11,34	207,12
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,04
	Котлет из свинины с картофелем	200	0,56	0,02	21,74	88,78
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожки с творогом	610	28,65	28,66	135,75	877,6
	Варенье из фруктов	60	2,54	9,72	22,14	294,6
	Варенье из фруктов	200	5,60	5,00	8,00	106,306
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	0,60	47,338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	8,54	12,12	39,94	367,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1725		65,00	58,45	261,54		1807,38

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	667,59	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. Магильного 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.