



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

Возрастная 7-11 лет категория:

Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурв
(ень 1							
ABTPAK	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и			120,000	1000		
	маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	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 20	20	0.94	0,14	9,96	42,8	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		338
ТОГО ЗА ЗА		530	15,32	22,10	73,21	556,98	
ОБЕД	Рассольник				19,84	93,02	
		200	2,00	4,26			
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржаной 20	20	0.94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60		338
ΤΟΓΟ 3Α ΟΕ		860	29,68	28,80	115,88	796,19	
ОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	
ОЛДПИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
того за по		350	10,55	16,65	36,68	344,11	
ТОГО ЗА ДЕ	Нь:	1740	55,55	59,55	225,77	1697,28	
ень 2							
ABTPAK	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом						
	(завтрак)	100	3,90	5,11	22,41	152,77	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
TOFO 3A 3A	ABTPAK	500	18,98	15,33	75,03	535,21	
БЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98		125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
		30		0,30	14,49	64,08	
	Хлеб пшеничный 30		2,37				
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
TOPO 3A OF	5ЕД	830	25,18	20,38	121,56	772,11	
ОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком						
	сгущенным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9.66	42,72	
TOES 01 D							
того за по		330	15,24	10,29	45,25	341,08	
ТОГО ЗА ДЕ	Нь:	1640	59,38	55,00	241,84	1648,4	
ень 3							
АВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	
August and	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		338
TOTO 24 24		520	21,80	18,65	85,46	557.87	
TOFO 3A 3A					4,80		119
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,00	78	110
	Овощи натуральные свежие (помидоры в		0.55	0.10	0.00		74
	нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	/1
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и					W. C. C. C.	
	овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
TOFO 24 OF		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
TOFO 3A OF						165,53	
олдник	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		338
того за по		420	11,11	11,47	42,89	339,69	
ТОГО ЗА ДЕ		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99	
	IID.	1120	00,01	00,10	223,04	,,,,,,,	
ень 4 АВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай						

	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
18	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		338
итого за з	ABTPAK	540	17,91	15,98	87,88	564,81	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,64	1,28	40,32	
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10		
	(-25/3/4)	100	10,23	10,03	9,10	210,19	281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7.50	5.40	40.00		
	Сок фруктовый	150	7,59	5,19	42,02	234,39	
	117	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
итого за о		900	27,59	25,27	114,72	788,61	
полдник	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком			7		,.	
	сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	
ИТОГО ЗА П	ОЛДНИК	320	13,81	11,49	30,85	332,27	010
ИТОГО ЗА Д	ЕНЬ:	1740	59,95	52,80	233,15		
День 5		1140	55,55	32,00	233,13	1685,69	
3ABTPAK	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0.40	0.00			
SABIFAR	Отбириод на месо типи (завтрак)	40	0,40	2,02	2,68	30,69	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		338
итого за за		590	19,25	18,83	80,19		000
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30			563,6	100
	Котлеты домашние (свин/говяж)			2,36	16,56	97,64	
	Рагу из овощей (обед)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	
	Компот из сухофруктов	200	3,58	11,54	19,58	198,3	
	компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
итого за о	БЕД	765	26,52	32,94	102,64	800,54	
полдник	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		338
итого за по		380	7,06	9,20	49,04		330
ИТОГО ЗА ДІ		1735				325,82	
	LIID.	1/35	52,83	56,97	231,87	1689,96	
День 6	le .						
3ABTPAK	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с						
	маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	
ИТОГО ЗА ЗА		500	19,38	18,01	77,73	560,03	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	07
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45		
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210				284,05	
			5,44	5,63	27,01	165,71	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	
ИТОГО ЗА ОЕ		780	25,46	26,87	107,39	792,02	
полдник	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210
	Чай с сахаром	200	0,20		7,02	28,44	
				(1 (10)		20,44	376
	Хлеб пшеничный 40	40		0,00		DE 44	
	Хлеб пшеничный 40 Фрукты св. (яблоко)*	40 100	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
4TOFO 34 PC	Фрукты св, (яблоко)*	100	3,16 0,40	0,40 0,40	19,32 9,80	47	Н
	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК	100 440	3,16 0,40 11,89	0,40 0,40 11,67	19,32 9,80 39,37	47 3 326,41	Н
ИТОГО ЗА ДЕ	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК	100	3,16 0,40	0,40 0,40	19,32 9,80	47	Н
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ:	100 440 1720	3,16 0,40 11,89 56,73	0,40 0,40 11,67 56,55	19,32 9,80 39,37 224,49	326,41 1678,46	H 338
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)**	100 440 1720	3,16 0,40 11,89 56,73	0,40 0,40 11,67 56,55	19,32 9,80 39,37 224,49	326,41 1678,46	H 3338 52
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК НЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины	100 440 1720 40 120	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64	0,40 0,40 11,67 56,55	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56	47 : 326,41 1678,46 34,78 252	H 338 52 265
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЭПДНИК СНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов	100 440 1720 40 120 200	3,16 0,40 11,89 56,73	0,40 0,40 11,67 56,55	19,32 9,80 39,37 224,49	326,41 1678,46	H 338 52 265
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40	100 440 1720 40 120 200 40	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64	0,40 0,40 11,67 56,55	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56	47 : 326,41 1678,46 34,78 252	H 338 52 265 349
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЭПДНИК СНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов	100 440 1720 40 120 200	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74	326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44	H 338 52 265 349
ИТОГО ЗА ДЕ Цень 7	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40	100 440 1720 40 120 200 40 20	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96	47 ; 326,41 1678,46 34,78 ; 252 ; 89,78 ; 85,44 ; 42,8 ;	H 3338 52 265 349 H
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)*	100 440 1720 40 120 200 40 20 100	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60	326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44 42,8 44,8	H 3338 52 265 349 H
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК НЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70	47 326,41 1678,46 34,78 3 252 89,78 3 85,44 42,8 44,3 44,5 548,8	H 3338 52 265 349 H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)*	100 440 1720 40 120 200 40 20 100	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60	326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44 42,8 44,8	H 3338 52 265 349 H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК СНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200	3,16 0,40 111,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84	47 326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44 42,8 44 548,8 93,02 548,8	H 3338 52 265 849 H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70	47 326,41 1678,46 34,78 3 252 89,78 3 85,44 42,8 44,3 44,5 548,8	H 3338 52 265 849 H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,80 26,70 2,00	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,66 9,60 89,70 19,84 1,14	47 ; 326,41 1678,46 34,78 ; 252 ; 89,78 ; 85,44 42,8 44 ; 548,8 93,02 § 7,2 7	H 3338 52 265 349 H H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200	3,16 0,40 111,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84	47 326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44 42,8 44 548,8 93,02 548,8	H 3338 52 265 349 H H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК НЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60	3,16 0,40 111,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14	47 ; 326,41 1678,46 34,78 ; 252 ; 89,78 ; 85,44 42,8 44 ; 548,8 93,02 § 7,2 7	H 3338 52 265 349 H H H 3338
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,80 26,70 2,00	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14	47 ; 326,41 1678,46 34,78 ; 252 ; 89,78 ; 85,44 42,8 44 ; 548,8 93,02 § 7,2 7	H 3338 52 265 349 H H 3338 94
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60	3,16 0,40 111,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10	47; 326,41 1678,46 34,78; 252; 89,78; 85,44; 42,8; 44; 548,8 93,02; 7,2; 239,67; 227,66;	H 3338 52 265 349 H H H 3338 94 71
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20	47 ; 326,41	H 3338 52 265 349 H H H 3338 94 71
ITOГО ЗА ДЕ День 7 IABTPAK ITOГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК НЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20	100 440 1720 40 120 200 40 100 520 200 60 120	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66	47 ; 326,41 1678,46 34,78 ; 252 ; 89,78 ; 85,44 ; 42,8 ; 44,5 548,8 93,02 ; 7,2 7 239,67 ; 227,66 ; 84,44 ; 42,72 ;	H 3338 552 2665 3349 H 1 3338 899 H 1
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК НЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 150 200 20 20	3,16 0,40 111,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96	47 326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44 42,8 44,5 548,8 93,02 7,2 239,67 227,66 84,44 42,72 42,8	H 3338 52 265 349 H H 3338 94 71 269 203 389 H
<u>ИТОГО ЗА ДЕ</u> День 7 ЗАВТРАК <u>ИТОГО ЗА ЗА</u> ЭБЕД	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Фрукты св, (яблоко)*	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 200 200 200 200 200 200	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94 0,40	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14 0,40	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96 9,80	47; 326,41 1678,46 34,78; 252; 89,78; 85,44; 42,8; 44; 548,8 93,02; 7,2; 239,67; 227,66; 84,44; 42,72; 42,8; 44,4;	H 3338 52 265 349 H H 3338 94 71 269 203 389 H
1ТОГО ЗА ДЕ День 7 ЗАВТРАК 1ТОГО ЗА ЗА ОБЕД	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб ржаной 20 Фрукты св, (яблоко)* БЕД	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 150 200 20 20	3,16 0,40 111,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96	47 326,41 1678,46 34,78 252 89,78 85,44 42,8 44,5 548,8 93,02 7,2 239,67 227,66 84,44 42,72 42,8	H 3338 52 265 349 H H 3338 94 71 269 203 389 H
ТОГО ЗА ДЕ День 7 ЗАВТРАК ПТОГО ЗА ЗА ОБЕД	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Фрукты св, (яблоко)* ЕД Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 150 200 20 20 20 850	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94 0,40 29,30	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14 0,40 24,86	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96 9,96 9,96 9,96 9,96 9,96	47 ; 326,41	H 3338 52 265 349 H H H 3338 94 71 269 203 389 H H
ИТОГО ЗА ПС ИТОГО ЗА ДЕ День 7 ВАВТРАК ИТОГО ЗА ЗА ОБЕД	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Фрукты св, (яблоко)* БЕД Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 150 200 20 20 100 850 100 850	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94 0,40	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14 0,40	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96 9,80	47; 326,41 1678,46 34,78; 252; 89,78; 85,44; 42,8; 44; 548,8 93,02; 7,2; 239,67; 227,66; 84,44; 42,72; 42,8; 44,4;	H 3338 52 265 349 H H H 3338 94 71 269 203 389 H H
ТОГО ЗА ДЕ День 7 ЗАВТРАК ПТОГО ЗА ЗА ОБЕД	Фрукты св, (яблоко)* ЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Фрукты св, (яблоко)* ЕД Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом) Какао с молоком	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 150 200 20 20 100 850 100 850	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94 0,40 29,30	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14 0,40 24,86	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96 9,96 9,96 9,96 9,96 9,96	47 ; 326,41	H 3338 52 52 52 52 52 55 5349 54 54 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55
ТОГО ЗА ДЕ День 7 ЗАВТРАК ПТОГО ЗА ЗА ОБЕД	Фрукты св, (яблоко)* ОЛДНИК ЕНЬ: Салат из свеклы отварной (завтрак)** Плов из свинины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной 20 Фрукты (слива)* ВТРАК Рассольник Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20 Макаронные изделия отварные с маслом (обед) Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Хлеб пшеничный 20 Фрукты св, (яблоко)* ЕД Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом) Какао с молоком Хлеб пшеничный 30	100 440 1720 40 120 200 40 20 100 520 200 60 120 150 200 20 20 100 850 100 850	3,16 0,40 11,89 56,73 0,60 20,64 0,56 3,16 0,94 0,80 26,70 2,00 0,42 17,39 5,57 1,00 1,58 0,94 0,40 29,30 3,97	0,40 0,40 11,67 56,55 2,04 7,44 0,02 0,40 0,14 0,30 10,34 4,26 0,06 12,93 6,87 0,00 0,20 0,14 0,40 24,86 5,19	19,32 9,80 39,37 224,49 3,52 25,56 21,74 19,32 9,96 9,60 89,70 19,84 1,14 14,10 34,96 20,20 9,66 9,96 9,80 119,66	47; 326,41 1678,46 34,78; 252; 89,78; 85,44; 42,8; 443; 548,8 93,02; 7,2; 239,67; 227,66; 84,44; 42,8; 47; 784,51	H 3338 52 265 349 H H 3338 94 71 269 203 389 H H H 3338

итого за ,	ДЕНЬ:	1700	61,22	53,79	248,95	1690,18
День 8			,	30,13	240,00	1090,10
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95 290
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	89,99 143 147,36 382
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,40	14,94	85,44 H
ИТОГО ЗА 3	BABTPAK	500	26,57	18,36	74,79	64,2 H
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	564,94
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай	200	0,20	3,04	10,72	126,34 104
	или хек) 100/60	160	10,13	10,07	0.04	450.00
	Рис отварной (обед)	180			6,81	158,22 229
	Компот из сухофруктов	200	4,37	6,44	44,03	251,64 304
	Хлеб пшеничный 40	40	0,16	0,16	15,90	64,28 349
	Хлеб ржаной 20	20	3,16	0,40	19,32	85,44 H
ИТОГО ЗА С			0,94	0,14	9,96	42,8 H
полдник	Духовые пирожки с смородиной	740	25,04	22,25	114,74	728,72
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Кисломолочный продукт 150	60	2,34	6,72	22,14	204,6 H
	Фрукты св. (яблоко)*	150	6,75	3,75	9,00	90 386-3
итого за г		100	0,40	0,40	9,80	47 338
MTOLO 3V		310	9,49	10,87	40,94	341,6
	LIID.	1550	61,10	52,48	230,47	1635,26
День 9	Muno vec		C			
3ABTPAK	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36 73-1
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52 211
	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 H
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120 H
	Фукты св, (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47 338
итого за з		560	19,66	21,39	73,55	577,9
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86 81
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02 62
	Тефтели 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	190,33 279
				0,0.	12,00	190,00 279
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39 171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,10		64,28 342
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,40	19,32	85,44 H
ИТОГО ЗА О		790	24,92		19,92	85,6 H
полдник	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком	790	24,92	18,20	130,32	785,92
	сгущенным) 100/20	120	10.01	44.40	00.00	
	Чай с лимоном	200	13,61	11,49	23,83	303,83 222
итого за п			0,14	0,00	10,18	40,9 377
ИТОГО ЗА П		320	13,75	11,49	34,01	344,73
День 10	LIID.	1650	58,33	52,08	237,88	1708,55
3ABTPAK	Openius versiones of					
DADIPAK	Овощи натуральные свежие (помидоры в	110000	400000			
	нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96 71/1
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9 271
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100 171
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9 377
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2 H
TOFO 3A 3		510	24,62	21,63	83,23	574,4
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5 113
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04 47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213 249
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38 312
	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 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8 H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	
ТОГО ЗА О		870	25,36	27,00		47 338
ОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52		113,45	736,6
	Чай с сахаром			5,29	12,84	119,19 120
	Хлеб пшеничный 40	200	0,14	0,00	10,00	39,24 376
		40	3,16	0,40	19,32	85,44 H
TOTO 24 T	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28 H
ТОГО ЗА ПО		415	8,70	8,64	60,89	348,15
ТОГО ЗА ДЕ		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15
	СЬ ПЕРИОД:	16995	582,08	554,19	2360,03	16782,84
РЕДНЕЕ ЗН	АЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1699,5	58,21	55,42	236,00	1678,28
	The state of the s					

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 завтлак обучающимся во 2см. - на обел

завтрак, обучающимся во 2см. - на обед

Меню разработано с использованием:

меню разрысотавле с использованием. Сборник рецентур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна -Сборник рецентур 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"