

"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 Усть-Лабинского района, возр. категории 12 лет и старше
Сезон: весна-лето

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)80/200	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289
	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/20	65	7,21	7,8	19,13	184,9	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		680	30,33	25,59	76,43	669,35	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Шницель из свинины с соусом 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		965	24,67	42,55	100,22	894,41	
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		350	16,47	16,6	43,56	407,8	
Всего за день		1995	71,47	84,74	220,21	1971,56	
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303
	Мясо тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	256
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		625	28,54	26,66	86,25	696,43	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	20
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		1070	28,59	29,91	122,84	908,28	
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428
	Кисломол.продукт (ряженка 2,5% ж.)	200	5,8	5	8,4	108	386
	Фрукты свежие (яблоки, персики,	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за полдник		400	14,55	8,6	63,05	397,7	
Всего за день		2095	71,68	65,17	272,14	2002,41	

День 3							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Омлет с сыром	150	17,92	16,9	2,55	347,4	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	45	3,3	4,3	33,3	155	
Итого за завтрак		585	27,82	24,8	72,73	710,28	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	99
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Биточек из говядины с соусом 100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		965	31,33	32,07	117,08	893,01	
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	10,21	30,84	239	181
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник		440	9,98	11,63	59,22	381,74	
Всего за день		1990	69,13	68,5	249,03	1985,03	
День 4							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из мяса 85/170	255	21,15	17,3	44,2	547,4	265
	Кисель из вишни (свежеморож.)	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Итого за завтрак		550	24,01	17,64	75,56	687,86	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых помидоров	100	1,11	0,1	3,5	20	70
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	88
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,45	6,78	24	180	125
	Котлеты рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,94	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		855	26,91	29,69	126,34	900,14	
Полдник	Булочка с повидлом	100	4,6	5,6	43	245,8	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Фрукты свежие (яблоки, персики,	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за полдник		400	10,8	11	62,4	399,8	
Всего за день		1805	61,72	58,33	264,3	1987,8	

День 5							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Батон с маслом 50/10	60	5,47	8,05	34,22	222,2	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
Итого за завтрак		650	19,33	19,67	106,4	672,54	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	71
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321
	Тефтели из свинины и риса с соусом 100/40	140	11,6	21,2	18,2	366	
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		955	23,31	39,69	94,75	890,39	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,22	281,6	208
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5% жир)	200	5,8	5	8,4	108	386
Итого за полдник		350	18,7	17,54	37,62	389,6	
Всего за день		1955	61,34	76,9	238,77	1952,53	
День 6							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,14	8,61	45,9	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		650	22,08	19,73	91,29	687,95	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	75
	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,69	5,79	9,35	103,2	99
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	231
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		1005	28,22	34,39	115,7	901,55	
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		350	16,47	16,6	43,56	407,8	
Всего за день		2005	66,77	70,72	250,55	1997,3	

День 7							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	303
	Гуляш (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		615	28,28	29,64	79,89	699,75	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	180	3,72	5,82	16,92	135,1	
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2	
Итого за обед		925	30,97	31,48	115,7	895,63	
Полдник	Омлет натуральный	116	10,78	15,2	2,04	224	210
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100	386
Итого за полдник		351	18,5	20,55	26,52	400,75	
Всего за день		1891	77,75	81,67	222,11	1996,13	
День 8							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Пудинг из творога (запеченный)	180	15,4	17,3	36,2	400,3	222
	Молоко сгущенное	30	1,5	0,8	16,56	88,26	
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Бутерброд с сыром 25/20	45	6,1	6,1	12,3	116,84	
Итого за завтрак		555	23,6	24,6	81,36	679,2	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	119
	Азу из свинины 200/100	300	15,63	16,63	26,61	488	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13гн
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,84	87,76	
Итого за обед		930	29,49	23,65	98,1	893,58	
Полдник	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Блинчики с джемом	120	5,2	3,5	40	233,2	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за полдник		420	10,2	7,5	62,4	380,6	
Всего за день		1905	63,29	55,75	241,86	1953,38	

День 9							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	Сыр порция	20	6,22	2,39	0	72,34	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	18,72	68,88	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		675	29,14	27,64	77,32	704,59	
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из соленых огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Котлеты домашние с соусом 100/70	170	13,7	20,3	14,85	301,7	271
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		1080	26,57	32,27	121,63	899,29	
Полдник	Пирог фруктовый "Школьный"	150	7,95	8,35	39	310	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за полдник		350	11,75	11,25	50,3	396	
Всего за день		2105	67,46	71,16	249,25	1999,88	
День 10							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		680	29	12,27	113	681,81	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96
	Рагу из овощей	180	3,03	12,84	14,75	243,5	143
	Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234
	Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Итого за обед		965	25,29	35,31	104,54	900,44	
Полдник	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,84	87,76	
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник		360	16,74	13,94	27,38	392,56	
Всего за день		2005	71,03	61,52	244,92	1974,81	

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), разработанного ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск 2022–584с.

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

Разработчик

Лысенко И.И.

Накопительная ведомость 12 лет и старше по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	71,47	84,74	220,21	1971,56
2 день	71,68	65,17	272,14	2002,41
3 день	69,13	68,5	249,03	1985,03
4 день	61,72	58,33	264,3	1987,8
5 день	61,34	76,9	238,77	1952,53
6 день	66,77	70,72	250,55	1997,3
7 день	77,75	81,67	222,11	1996,13
8 день	63,29	55,55	241,86	1953,38
9 день	67,46	71,16	249,25	1999,88
10 день	71,03	61,52	244,92	1974,81
период	681,64	694,26	2453,14	19820,83
Среднее значение	68,2	69,4	245,3	1982,1
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	669,35	894,41	407,8	1971,56
2 день	696,43	908,28	397,7	2002,41
3 день	710,28	893,01	381,74	1985,03
4 день	687,86	900,14	399,8	1987,8
5 день	672,54	890,39	389,6	1952,53
6 день	687,95	901,55	407,8	1997,3
7 день	699,75	895,63	400,75	1996,13
8 день	679,2	893,58	380,6	1953,38
9 день	704,59	899,29	396	1999,88
10 день	681,81	900,44	392,56	1974,81
Итого	6889,76	8976,72	3954,35	19820,83
Итого среднее	689,0	897,7	395,4	1982,1
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	544-680	816-952	272-408	1632-2040

Разработчик Лысенко И.И. Лысенко И.И.

