

"Согласовано"

Директор



"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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,2	25,2	166,4	302
	Мясо (говядина) тушеное	100	13,7	16,9	2,3	216,1	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,70	62,8	686
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,04	22,58	72,25	580,38	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,38	3,9	2,55	46,82	23
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	3,4	15,86	111,48	139
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,8	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	90/30	12,18	12,10	7,80	188,82	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,2	31,1	129,88	349
	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		805	26,96	20,92	122,57	794,39	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,10	9,60	17,40	216,40	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	15,5	9,7	27,46	259,14	
Всего за день		1750	64,5	53,2	222,28	1633,91	
День 2							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,1	8,2	18	154,20	224
	Котлеты из птицы (цып.- бройлер)	90	11,2	12,3	8,1	187,90	498
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	18,70	21,05	77,29	573,41	
ОБЕД	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,60	4,88	12,80	105,52	110
	Каша вязкая ячневая	150	3,8	4	24	147,2	302
	Биточек из свинины с соусом	90/30	12	14,6	8,9	215	268
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	24,76	24,53	115,42	781,49	
Полдник	Каша рисовая молочная	150	5,9	4	27,3	168,8	182
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,4	4,3	46,78	255,42	
Всего за день		1905	50,86	49,88	239,49	1610,32	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	160	6,66	9,12	30,60	231,12	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,1	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,1	2,8	39,9	197,2	424
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,12	16,18	98,08	598,42	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,38	3,90	2,55	46,82	20
	Суп овощной	200/5	3,96	1,12	15,22	86,8	ТТК41
	Плов из свинины	240	12,00	22,70	48,90	447,9	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,70	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	21,19	28,42	121,1	824,94	
Полдник	Омлет натуральный	90	8,80	10,20	1,80	134,2	340
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	7,06	32,79	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,8	5	8	96,2	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	14,4	15,35	16,86	263,19	
Всего за день		1650	50,71	59,95	236,04	1686,55	
День 4							
	Салат из квашеной капусты	60	0,98	3,05	2,78	42,49	45
	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	12,70	13,50	27,90	283,9	292
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	18,80	21,69	79,72	589,29	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,92	3,96	13,78	98,44	132
	Икра свекольная	60	1,66	4,40	4,37	63,72	78
	Макароны с сыром	150	7	6,1	32,5	212,9	334
	Шницель из говядины	90	12,30	12,6	14,31	219,84	268
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,27	27,64	119,11	838,28	
Полдник	Булочка сдобная с сыром	80/20	5,1	4,3	33,2	191,9	
	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,8	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,1	4,3	53,4	276,7	
Всего за день		1645	53,17	53,63	252,23	1704,27	

День 5							
	Икра кабачковая пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,1	32,5	199,9	318
	Котлета из свинины с соусом	90/30	12,30	12,60	8,90	198,2	268
	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,5	16	124,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,95	25,66	68,63	646,06	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200	2,60	4,9	14	110,5	67
	Запеканка овощная	150	4,2	10,8	21,8	201,2	269
	Тефтели	90	8,7	14	8,1	193,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1	0	25,4	105,6	358
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	21,62	30,45	96,38	802,05	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	4,70	6,40	17,30	145,6	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,5	11,4	27,3	253,8	
Всего за день		1585	46,07	67,51	192,31	1701,91	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	80	1,31	4,07	3,71	56,71	43
	Омлет натуральный	105	9,07	11,74	2,07	150,22	340
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	7,06	32,87	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	17,86	21,38	80,35	585,26	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,38	3,9	2,55	46,82	20
	Суп овощной	200/5	3,96	3,12	15,22	104,8	41
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,8	520
	Поджарка из рыбы	90	17,00	14,90	8,10	234,5	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	30,06	28,07	109,95	812,67	
Полдник	Суфле творожное	110	15,50	6,70	17,00	190,30	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,5	6,7	32	250,30	
Всего за день		1665	63,42	56,15	222,3	1648,23	

День 7							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,2	25,2	166,4	302
	Гуляш из говядины	100	14	15,2	5,7	215,6	437
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	22,8	21,06	72,52	570,82	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,96	4,06	15,70	119,18	148
	Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер)	90	11,2	12,3	8,1	187,9	498
	Капуста тушеная	150	2,82	8,40	13,70	141,68	321
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,70	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	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		755	24,69	30,1	114,3	826,86
Полдник	Каша рисовая с изюмом	100	2,50	2,70	21,10	118,7	177
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	9,48	7,86	38,94	264,42	
Всего за день		1650	56,97	59,02	225,76	1662,1	
День 8							
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Пудинг из творога (запеченный)	150	13,77	10,45	32,64	279,69	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	20	1,28	0,16	9,84	45,92	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,65	18,31	83,88	590,91	
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	3,4	15,86	111,48	139
	Жаркое по-домашнему	240	18,4	24,1	24,7	389,3	259
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,2	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	22,54	28,35	101,87	799,23	
Полдник	Макаронны с сыром	100	4,6	4	21,6	140,8	334
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,88	4,16	46,44	246,72	
Всего за день		1625	51,07	50,82	232,19	1636,86	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	80	0,5	5,2	3,4	62,4	20
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	11,36	17,08	30,04	319,32	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,1	0	10,2	41,2	686
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,17	22,9	77,45	580,58	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров	60	0,48	0,06	1,50	8,46	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,68	4,88	9,84	90	58
	Котлета домашняя с соусом	100/30	14	13,6	9,2	215,2	271
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,1	32,5	199,9	318
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	29,41	24,44	124,7	836,4	
Полдник	Булочка домашняя	100	3,1	2,8	39,9	197,20	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,34	2,90	53,24	252,42	
Всего за день		1775	48,92	50,24	255,39	1669,40	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,70	38,16	
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,80	520
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	11,30	12,60	7,80	189,80	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,42	18,5	82,18	580,9	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,38	3,9	2,55	46,82	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,3	3,5	16	104,70	143
	Фрикадельки из говядины с соусом	90/30	11,40	12,20	12,04	203,56	471
	Каша вязкая пшеничная	150	4,3	4,6	24	154,60	302
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	25	24,95	118,47	798,43	
Полдник	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	5,20	7,20	43,40	259,20	
Всего за день		1790	51,62	50,65	244,05	1638,53	

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