

"Согласовано"

Директор

*С.А. Селезнева*

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г.

РОССИЯ КРАСНОДАРСКИЙ РАЙОН  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ  
МАКОВЕЦКАЯ ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА  
ИНД. ПР. № 22/050

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, возр. категории 12 лет и старше

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	80	0,66	0,13	2,27	12,89	
	Каша гречневая вязкая	200	6,40	7,00	35,80	231,8	302
	Мясо (говядина) тушеное	120	13,9	21,9	3,3	265,90	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,00	0,00	15,70	62,80	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750</b>	<b>25,06</b>	<b>29,53</b>	<b>76,10</b>	<b>670,41</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	100/30	13,50	12,20	8,90	199,4	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,20	31,10	129,88	349
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>29,38</b>	<b>30,10</b>	<b>129,19</b>	<b>905,18</b>	
Полдник	Запеканка из творога	150	21,20	13,50	24,50	304,30	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>21,6</b>	<b>13,6</b>	<b>34,56</b>	<b>347,04</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2040</b>	<b>76,04</b>	<b>73,23</b>	<b>239,85</b>	<b>1922,63</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,10	8,20	18,00	154,20	224
	Котлеты из птицы (цып.- бройлер)	100	14,00	17,90	11,20	261,90	498
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	9,42	43,88	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>22,14</b>	<b>26,73</b>	<b>85,31</b>	<b>670,37</b>	
ОБЕД	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	110
	Каша вязкая ячневая	180	4,60	4,80	29,30	178,8	302
	Биточек из свинины с соусом	100/30	13,30	16,60	9,90	242,2	268
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>28,43</b>	<b>28,19</b>	<b>130,95</b>	<b>891,23</b>	
Полдник	Каша рисовая молочная	180	7,08	4,8	32,7	202,32	182
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>9,40</b>	<b>5,25</b>	<b>59,24</b>	<b>321,81</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2110</b>	<b>59,97</b>	<b>60,17</b>	<b>275,5</b>	<b>1883,41</b>	



День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	200	8,30	11,40	37,20	284,60	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,10	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,10	2,80	39,90	197,20	424
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>18,04</b>	<b>18,62</b>	<b>114,52</b>	<b>697,82</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Плов из свинины	280	14	25,9	54,8	508,3	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>24,43</b>	<b>33,50</b>	<b>132,50</b>	<b>929,22</b>	
Полдник	Омлет натуральный	120	11,80	13,60	2,40	179,2	340
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,80	5,00	8,00	96,2	698
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>18,25</b>	<b>18,90</b>	<b>24,53</b>	<b>341,22</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1885</b>	<b>60,72</b>	<b>71,02</b>	<b>271,55</b>	<b>1968,26</b>	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,06	3,70	56,46	45
	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	14,80	15,70	32,50	330,5	292
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>21,75</b>	<b>25,00</b>	<b>89,95</b>	<b>671,80</b>	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,4	4,3	17,2	117,1	132
	Икра свекольная	100	2,7	7,2	7,2	104,4	78
	Макароны с сыром	180	7,20	7,10	37,30	241,9	334
	Шницель из говядины	100	13,70	14	15,4	242,4	268
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>31,07</b>	<b>33,14</b>	<b>128,79</b>	<b>937,70</b>	
Полдник	Булочка сдобная	80	3,1	2,5	33,2	167,7	
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>66,48</b>	<b>311,92</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1920</b>	<b>58,02</b>	<b>60,94</b>	<b>285,22</b>	<b>1921,42</b>	



День 5							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая пром. пр-ва	80	1,36	4,20	7,12	71,72	
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	6,10	39,00	239,7	318
	Котлета из свинины с соусом	120	12,30	12,60	8,90	198,2	268
	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,50	16,00	124,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>28,10</b>	<b>27,68</b>	<b>88,24</b>	<b>714,48</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250	2,80	6,1	17,5	136,1	67
	Запеканка овощная	180	2,24	12,90	26,20	229,86	269
	Тефтели	100	9,70	15,60	9,00	215,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1,00	0,00	25,40	105,6	358
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>21,50</b>	<b>35,43</b>	<b>124,08</b>	<b>901,19</b>	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	7,07	9,60	25,90	218,28	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>12,87</b>	<b>14,6</b>	<b>35,9</b>	<b>326,48</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1790</b>	<b>62,47</b>	<b>77,71</b>	<b>248,22</b>	<b>1942,15</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	80	1,28	4,10	3,70	56,82	43
	Омлет натуральный	140	12,10	15,70	2,70	200,5	340
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>21,96</b>	<b>25,57</b>	<b>90,39</b>	<b>679,53</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,5	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,5	178,48	520
	Поджарка из рыбы	100	18,80	16,50	9,00	259,7	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>34,42</b>	<b>30,67</b>	<b>125,65</b>	<b>916,31</b>	
Полдник	Суфле творожное	150	21,10	9,10	23,20	259,10	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>21,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>319,10</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1900</b>	<b>77,48</b>	<b>65,34</b>	<b>254,24</b>	<b>1914,94</b>	



День 7							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	
	Каша гречневая вязкая	180	5,60	6,20	30,20	199	302
	Гуляш из говядины	100	14	15,2	5,7	215,6	437
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>25,52</b>	<b>22,32</b>	<b>92,07</b>	<b>671,24</b>	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,9	4,9	18,70	142,5	148
	Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер)	100	14,00	17,90	11,20	261,9	498
	Капуста тушеная	180	3,20	9,40	16,10	161,8	321
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>28,81</b>	<b>37,54</b>	<b>122,80</b>	<b>944,30</b>	
Полдник	Каша рисовая с изюмом	130	3,25	3,51	27,50	154,59	177
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8	698
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>10,87</b>	<b>8,75</b>	<b>50,26</b>	<b>323,27</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1840</b>	<b>65,2</b>	<b>68,61</b>	<b>265,13</b>	<b>1938,81</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Пудинг из творога (запеченный)	180	16,52	12,54	39,2	335,74	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	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>26,36</b>	<b>20,52</b>	<b>97,82</b>	<b>681,40</b>	
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Жаркое по-домашнему	280	21,45	28,10	28,80	453,9	259
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>34,99</b>	<b>33,34</b>	<b>120,23</b>	<b>920,94</b>	
Полдник	Макароны с сыром	150	6,9	6	32,4	211,2	334
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>8,82</b>	<b>6,24</b>	<b>62,16</b>	<b>340,08</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1870</b>	<b>70,17</b>	<b>60,1</b>	<b>280,21</b>	<b>1942,42</b>	



День 9							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	14,20	21,3	37,55	398,7	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,10	0,00	10,20	41,2	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>19,78</b>	<b>27,50</b>	<b>90,73</b>	<b>689,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих помидоров	100	0,8	0,1	2,5	14,10	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	58
	Котлета домашняя с соусом	100/30	14,00	13,60	9,20	215,2	271
	Макаронные изделия отварные	200	8,00	6,80	43,30	266,4	318
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>32,99</b>	<b>26,88</b>	<b>137,43</b>	<b>923,60</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя с маслом слив.	80/10	2,58	10,44	32	232,28	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>3,72</b>	<b>10,64</b>	<b>55,47</b>	<b>332,52</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1995</b>	<b>56,49</b>	<b>65,02</b>	<b>283,63</b>	<b>1945,66</b>	
День 10							
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	8,38	47,72	
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	15,30	12,90	7,90	208,90	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0,00	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>715</b>	<b>27,63</b>	<b>20,01</b>	<b>95,63</b>	<b>673,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,88	4,37	20,00	130,85	143
	Фрикадельки из говядины с соусом	100/30	12,7	13,6	13,4	226,80	471
	Каша вязкая пшеничная	180	5,15	5,50	28,80	185,30	302
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>27,98</b>	<b>30,72</b>	<b>130,33</b>	<b>909,72</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	40	2,7	7,36	23,7	171,84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>6,20</b>	<b>9,96</b>	<b>52,30</b>	<b>323,64</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2020</b>	<b>61,81</b>	<b>60,69</b>	<b>278,26</b>	<b>1906,49</b>	

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