



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

Возрастная категория: от 12 лет и старше единое

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182
	Сыр (порциями) (Российский)	30	8,96	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	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	118,27	94
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	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	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,2	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>	<b>9,60</b>	<b>44</b>	<b>338</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>19,98</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>63,81</b>	<b>66,99</b>	<b>264,82</b>	<b>1982,96</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45
	Тестели 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	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,16</b>	<b>18,84</b>	<b>95,50</b>	<b>660,2</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	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	H
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>28,96</b>	<b>120</b>	<b>H</b>
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	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>335</b>	<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>	<b>384,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>67,22</b>	<b>58,27</b>	<b>287,90</b>	<b>1923,31</b>	
<b>День 3</b>							
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	H
	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	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>
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	0,18	0,16	15,90	64,28	342
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,82</b>	
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	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,97</b>	<b>17,00</b>	<b>49,34</b>	<b>394,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>1934,86</b>	

День 4						
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или лещ) 100г/100	180	16,13	10,07	6,81	158,22/228
	Рис отварной (завтрак)	100	2,58	3,69	26,70	152,83/204
	Каши с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,30/282
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	14,15	64,21Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 580 22,33 18,27 107,48 676,71						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,80	89,67/88
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	0,02	2,35	66,0/20
	Биточки паровые (топик)	100	13,29	10,83	9,16	210,19/281
	Каши рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27/171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44/388
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н	
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44,338	
ИТОГО ЗА ОБЕД 1009 31,29 28,28 136,83 822,4						
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (завяченный) (с маслом сливочным)	120/30	16,33	13,79	26,80	384,8/222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,07	38,44/378
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	16,53	13,79	33,87	403,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1900 70,15 61,02 281,91 1062,95						
День 5						
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,50	3,03	4,07	48,54/47
	Суповая из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213,749
	Рис отварной (завтрак)	130	2,78	4,38	17,85	122,38/212
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44/388
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 680 21,63 21,47 97,29 662,5						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05/103
	Котлеты домашние (свинина/говядина)	100	15,56	18,43	13,07	275,9/271
	Рис с соусом (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88/143
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78/349
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,46	64,08Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н
ИТОГО ЗА ОБЕД 880 27,26 36,33 108,41 861,8						
ПОЛДНИК	Пирожки л.-домашнему с картошкой	100	8,00	11,50	40,00	310Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	7,24	30,82/378
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 400 8,68 11,40 57,04 398,24						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1940 57,55 64,22 285,74 1922,83						
День 6						
ЗАВТРАК	Каши вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37/173
	Сыр (первый) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2/18
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	7,24	30,82/378
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08Н
	Мучные кондитерские изделия (какс)**	40	3,20	0,40	20,00	108Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 550 23,91 22,63 88,13 656,47					
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,68	19,85	118,72/87
	Плов (говядина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05/251
	Каши тушенная (из свежей капусты) (обед)	250	8,47	6,70	32,18	197,38/221
	Компот из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	89,78/349
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,46	64,08Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н
Мучные кондитерские изделия (какс)**	40	3,20	0,40	20,00	108Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД 880 28,32 26,47 111,52 823,53						
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12,20	16,30	4,85	248,29/210
	Хлеб пшеничный 30	30	0,14	0,00	16,00	39,24/378
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 480 15,11 17,09 39,14 398,61						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1890 65,44 68,10 288,79 1883,61						
День 7						
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов (завтрак)**	60	0,60	3,05	5,28	52,17/52
	Каша из овсянки	150	25,60	9,30	31,55	319,285
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,48	202,3/349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 580 33,17 13,32 130,55 763,11						
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27/94
	Овощи натуральные свежие (супчики в нарезке)**	100	0,78	0,10	1,90	12,71
	Котлеты, биточки (соевые свиные) (с соусом)	180/20	17,39	12,93	14,10	239,87/269
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,86	279,16/293
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44/388
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,338	
ИТОГО ЗА ОБЕД 1000 33,24 27,81 147,02 922,21						
ПОЛДНИК	Каши вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,86	7,78	30,06	218,14/173
	Каши с маслом	200	3,88	3,10	25,06	147,30/282
	Хлеб пшеничный 40	40	2,16	0,40	19,32	85,44Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 390 13,00 11,28 74,44 467,32						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1970 68,41 59,84 291,00 1993,46						
День 8						
ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе (завтрак)	100	15,83	11,11	3,38	177,65/280
	Рис с овощами (завтрак)	180	3,81	4,50	16,74	124,8/143
	Каши с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,30/282
	Хлеб пшеничный 45	45	3,59	0,45	21,73	85,12Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 558 27,81 19,77 81,85 622,23					
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	6,30	23,40	157,82/194
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или лещ) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12/228
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,84/304
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78/349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44Н
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,32	85,44Н
ИТОГО ЗА ОБЕД 810 28,85 28,56 139,75 877,5						
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	80	2,34	9,72	32,14	204,6Н
	Макомолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	108/386-1
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 380 8,54 12,12 39,94 387,6						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1725 65,00 58,43 281,54 1887,38						
День 9						
ЗАВТРАК	Икра рыбачья пром. производства**	60	0,00	3,00	4,20	64/3-3
	Сметана с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,65/211
	Кефирный напиток с мяслом	200	3,02	2,72	14,48	88,3/378
	Хлеб пшеничный 45	45	3,59	0,45	21,73	85,12Н
	Мармелад	40	0,04	0,02	28,08	120Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,30	10,30	47,338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 645 22,44 23,17 68,55 822,48						
ОБЕД	Борщ	250	1,60	5,10	10,65	96,08/81
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7/83
	Уфлети 2-8 варянет	120	8,65	8,04	12,95	190,33/278
	Каши рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27/171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,18	15,80	64,28/342
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	64,21Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД 900 28,82 20,23 144,08 683,3						
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (завяченный) (с маслом сливочным)	150	16,33	13,79	26,80	384,8/222
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,18	40,9/378
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	16,47	13,79	38,78	405,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1885 65,74 59,19 283,29 1891,28						

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	Н
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>	
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	Н
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>	
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	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>506</b>	<b>10,26</b>	<b>12,07</b>	<b>64,62</b>	<b>406,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2110</b>	<b>66,34</b>	<b>66,55</b>	<b>291,50</b>	<b>1915,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19145</b>	<b>657,59</b>	<b>624,19</b>	<b>2741,03</b>	<b>19337,55</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1914,5</b>	<b>65,76</b>	<b>62,42</b>	<b>274,10</b>	<b>1933,76</b>	

Примечание: Фрукт\* - допускается выдача иных фруктов;  
Овощи в нарезке, салаты из свежей/квашен. овощей, консервы  
промыш. производства\*\* - допускается выдача иных овощей;

Мучное кондитерское изделие (како)\*\*\* - 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. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: Делли плюс 2017 - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях  
Пособие. - М.: Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии, 2022. - 276с.

Разработчик: ООО "Кубанская стель"

Ответственный

Козырева Ю.В.