



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: 7-11 лет

| 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) | 150         | 3,82             | 6,49         | 24,31         | 175,4                   | 182         |
|                         | Сыр (порциями) (Российский)                      | 20          | 4,64             | 5,90         | 0,00          | 72,8                    | 15          |
|                         | 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                    | Н           |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                             | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>530</b>  | <b>15,32</b>     | <b>22,10</b> | <b>73,21</b>  | <b>556,98</b>           |             |
| ОБЕД                    | Рассольник                                       | 200         | 2,00             | 4,26         | 19,84         | 93,02                   | 94          |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (говядина)             | 100         | 18,52            | 11,88        | 16,82         | 244,43                  | 268         |
|                         | Рагу из овощей (обед)                            | 200         | 3,58             | 11,54        | 19,58         | 198,3                   | 143         |
|                         | Напиток из плодов шиповника                      | 200         | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 86,2                    | 388         |
|                         | Хлеб пшеничный 40                                | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | Н           |
|                         | Хлеб ржаной 20                                   | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н           |
|                         | Фрукты (слива)*                                  | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>860</b>  | <b>29,68</b>     | <b>28,80</b> | <b>115,88</b> | <b>796,19</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Макароны отварные с сыром                        | 150         | 10,29            | 16,65        | 29,44         | 313,29                  | 204         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                          | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>350</b>  | <b>10,55</b>     | <b>16,65</b> | <b>36,68</b>  | <b>344,11</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1740</b> | <b>55,55</b>     | <b>59,55</b> | <b>225,77</b> | <b>1697,28</b>          |             |
| <b>День 2</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Салат из белокочанной капусты (завтрак)**        | 40          | 0,77             | 1,64         | 3,75          | 33,05                   | 45          |
|                         | Тефтели 2-й вариант                              | 100/20      | 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                   | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный 40                                | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | Н           |
|                         | Хлеб ржаной 20                                   | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>18,98</b>     | <b>15,33</b> | <b>75,03</b>  | <b>535,21</b>           |             |
| ОБЕД                    | 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                   | 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 30                                | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | Н           |
|                         | Хлеб ржаной 20                                   | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н           |
|                         | Мармелад   | 40          | 0,04             | 0,00         | 28,96         | 120                     | Н           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>830</b>  | <b>25,18</b>     | <b>20,38</b> | <b>121,56</b> | <b>772,11</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)  | 90/20       | 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                   | Н           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>330</b>  | <b>15,24</b>     | <b>10,29</b> | <b>45,25</b>  | <b>341,08</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1640</b> | <b>59,38</b>     | <b>55,00</b> | <b>241,84</b> | <b>1648,4</b>           |             |
| <b>День 3</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Запеканка из творога (завтрак)                   | 180         | 18,11            | 17,10        | 48,60         | 385,65                  | 223         |
|                         | 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                   | Н           |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                             | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>520</b>  | <b>21,80</b>     | <b>18,65</b> | <b>85,46</b>  | <b>557,87</b>           |             |
| ОБЕД                    | Суп с бобовыми (горох)                           | 200         | 2,72             | 4,40         | 4,80          | 78                      | 119         |
|                         | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**  | 60          | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,2                    | 71          |
|                         | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами    | 240         | 16,42            | 15,17        | 35,06         | 455,23                  | 258/1       |
|                         | 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                   | Н           |
|                         | Хлеб ржаной 40                                   | 40          | 1,88             | 0,28         | 19,92         | 85,6                    | Н           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>785</b>  | <b>25,40</b>     | <b>20,58</b> | <b>99,69</b>  | <b>792,43</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Омлет с сыром                                    | 100         | 8,13             | 10,87        | 3,23          | 165,53                  | 210         |
|                         | Сок фруктовый                                    | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389         |
|                         | Хлеб пшеничный 20                                | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   | Н           |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                             | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>420</b>  | <b>11,11</b>     | <b>11,47</b> | <b>42,89</b>  | <b>339,69</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1725</b> | <b>58,31</b>     | <b>56,70</b> | <b>228,04</b> | <b>1689,99</b>          |             |

|                         |  |             |              |              |               |                |               |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>День 4</b>           |  |             |              |              |               |                |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) | 100/40      | 8,02         | 8,45         | 4,54          | 125,93         | 229           |
|                         | 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           |
|                         | Хлеб пшеничный 30  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 64,08          | H             |
|                         | Хлеб ржаной 20   | 20          | 0,94         | 0,14         | 9,96          | 42,8           | H             |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>540</b>  | <b>17,91</b> | <b>15,98</b> | <b>87,88</b>  | <b>564,81</b>  |               |
| <b>ОБЕД</b>             | Щи из свежей капусты с картофелем                            | 200         | 1,77         | 4,95         | 12,90         | 89,75          | 88            |
|                         | Салат из свежих огурцов**                                    | 60          | 0,62         | 3,64         | 1,28          | 40,32          | 20            |
|                         | Биточки паровые (говяж)                                      | 100         | 13,29        | 10,85        | 9,10          | 210,19         | 281           |
|                         | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)                 | 150         | 7,59         | 5,19         | 42,02         | 234,39         | 171           |
|                         | Сок фруктовый  | 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           | H             |
|                         | Фрукты (слива)*  | 100         | 0,80         | 0,30         | 9,80          | 44             | 338           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>900</b>  | <b>27,59</b> | <b>25,27</b> | <b>114,72</b> | <b>788,61</b>  |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)         | 120         | 13,61        | 11,49        | 23,83         | 303,83         | 222           |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,44          | 376           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>320</b>  | <b>13,81</b> | <b>11,49</b> | <b>30,85</b>  | <b>332,27</b>  |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1740</b> | <b>69,95</b> | <b>62,80</b> | <b>233,15</b> | <b>1685,69</b> |               |
| <b>День 5</b>           |  |             |              |              |               |                |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из квашеной капусты (завтрак)**                        | 40          | 0,40         | 2,02         | 2,68          | 30,69          | 47            |
|                         | Отбивная из мяса птицы (курица)                              | 100         | 12,29        | 13,05        | 11,16         | 213            | 249           |
|                         | 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          | H             |
|                         | Хлеб ржаной 20   | 20          | 0,94         | 0,14         | 9,96          | 42,8           | H             |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338           |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                      |             | <b>590</b>   | <b>19,25</b> | <b>18,83</b>  | <b>80,19</b>   | <b>563,6</b>  |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с макаронными изделиями                     | 200         | 2,30         | 2,36         | 16,56         | 97,64          | 103           |
|                         | Котлеты домашние (свин/говяж)                                | 100         | 15,58        | 18,43        | 13,07         | 275,9          | 271           |
|                         | Рагу из овощей (обед)  | 200         | 3,58         | 11,54        | 19,58         | 198,3          | 143           |
|                         | 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          | H             |
|                         | Хлеб ржаной 20   | 20          | 0,94         | 0,14         | 9,96          | 42,8           | H             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>765</b>  | <b>26,52</b> | <b>32,94</b> | <b>102,64</b> | <b>800,54</b>  |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Пирожки по-домашнему с картошкой                             | 80          | 6,40         | 8,80         | 32,00         | 248            | H             |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                                      | 200         | 0,26         | 0,00         | 7,24          | 30,82          | 376           |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>380</b>  | <b>7,06</b>  | <b>9,20</b>  | <b>49,04</b>  | <b>325,82</b>  |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1735</b> | <b>62,83</b> | <b>66,97</b> | <b>231,87</b> | <b>1689,96</b> |               |
| <b>День 6</b>           |  |             |              |              |               |                |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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          | 376           |
|                         | Хлеб пшеничный 20  | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 42,72          | H             |
|                         | Мучное кондитерское изделие (кекс)***                        | 40          | 3,20         | 0,40         | 20,00         | 108            | H             |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                      |             | <b>500</b>   | <b>19,38</b> | <b>18,01</b>  | <b>77,73</b>   | <b>560,03</b> |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный   | 200         | 2,02         | 2,38         | 15,88         | 93,38          | 97            |
|                         | Поджарка (свинина)   | 100         | 13,69        | 18,22        | 5,45          | 284,05         | 251           |
|                         | Капуста тушенная (из свежей капусты) (обед)                  | 210         | 5,44         | 5,63         | 27,01         | 165,71         | 321           |
|                         | Кисель из сока плодового с сахаром                           | 200         | 0,06         | 0,06         | 24,64         | 99,2           | 359           |
|                         | Хлеб пшеничный 30  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 64,08          | H             |
|                         | Хлеб ржаной 40   | 40          | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 85,6           | H             |
|                         | Мучное кондитерское изделие (кекс)***                        | 40          | 3,20         | 0,40         | 20,00         | 108            | H             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>780</b>  | <b>25,46</b> | <b>26,87</b> | <b>107,39</b> | <b>792,02</b>  |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Омлет натуральный  | 100         | 8,13         | 10,87        | 3,23          | 165,53         | 210           |
|                         | 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 ПОЛДНИК</b> |  | <b>440</b>  | <b>11,89</b> | <b>11,67</b> | <b>39,37</b>  | <b>326,41</b>  |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1720</b> | <b>56,73</b> | <b>56,55</b> | <b>224,49</b> | <b>1678,46</b> |               |
| <b>День 7</b>           |  |             |              |              |               |                |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из свеклы отварной (завтрак)**                         | 40          | 0,60         | 2,04         | 3,52          | 34,78          | 52            |
|                         | Плов из свинины  | 120         | 20,64        | 7,44         | 25,56         | 252            | 265           |
|                         | Компот из сухофруктов  | 200         | 0,56         | 0,02         | 21,74         | 89,78          | 349           |
|                         | 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 (слива)*  | 100         | 0,80         | 0,30         | 9,80          | 44             | 338           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>520</b>  | <b>26,70</b> | <b>10,34</b> | <b>89,70</b>  | <b>548,8</b>   |               |
| <b>ОБЕД</b>             | Рассольник   | 200         | 2,00         | 4,26         | 19,84         | 93,02          | 94            |
|                         | Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**                | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,2            | 71            |
|                         | Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)              | 100/20      | 17,39        | 12,93        | 14,10         | 239,67         | 269           |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом (обед)                  | 150         | 5,57         | 6,87         | 34,96         | 227,66         | 203           |
|                         | Сок фруктовый  | 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           | H             |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>850</b>  | <b>29,30</b> | <b>24,86</b> | <b>119,66</b> | <b>784,51</b>  |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)             | 100         | 3,97         | 5,19         | 20,04         | 145,43         | 173           |
|                         | Какао с молоком  | 200         | 3,88         | 3,10         | 25,06         | 147,36         | 382           |
|                         | Хлеб пшеничный 30  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 64,08          | H             |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                      |             | <b>330</b>   | <b>10,22</b> | <b>8,59</b>   | <b>59,59</b>   | <b>356,87</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1700</b> | <b>61,22</b> | <b>63,79</b> | <b>248,95</b> | <b>1690,18</b> |               |

|                                    |   |               |               |               |                |                 |       |
|------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| <b>День 8</b>                      |   |               |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 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          | 89,99           | 143   |
|                                    | Какао с молоком   | 200           | 3,88          | 3,10          | 25,06          | 147,36          | 382   |
|                                    | Хлеб пшеничный 40   | 40            | 3,16          | 0,40          | 19,32          | 85,44           | Н     |
|                                    | Хлеб ржаной 30  | 30            | 1,41          | 0,21          | 14,94          | 64,2            | Н     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>500</b>    | <b>28,57</b>  | <b>18,36</b>  | <b>74,79</b>   | <b>564,94</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Суп картофельный с мясными фрикадельками                  | 200           | 6,28          | 5,04          | 18,72          | 126,34          | 104   |
|                                    | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60 | 160           | 10,13         | 10,07         | 6,81           | 158,22          | 229   |
|                                    | Рис отварной (обед)                                       | 180           | 4,37          | 6,44          | 44,03          | 251,64          | 304   |
|                                    | Компот из сухофруктов                                     | 200           | 0,16          | 0,16          | 15,90          | 64,28           | 349   |
|                                    | Хлеб пшеничный 40   | 40            | 3,16          | 0,40          | 19,32          | 85,44           | Н     |
|                                    | Хлеб ржаной 20  | 20            | 0,94          | 0,14          | 9,96           | 42,8            | Н     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>740</b>    | <b>28,44</b>  | <b>22,25</b>  | <b>114,74</b>  | <b>728,72</b>   |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Духовые пирожки с смородиной                              | 60            | 2,34          | 6,72          | 22,14          | 204,6           | Н     |
|                                    | Кисломолочный продукт 150                                 | 150           | 6,75          | 3,75          | 9,00           | 90              | 386-3 |
|                                    | Фрукты св. (яблоко)*                                      | 100           | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47              | 338   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |   | <b>310</b>    | <b>9,49</b>   | <b>10,87</b>  | <b>40,94</b>   | <b>341,6</b>    |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1550</b>   | <b>61,10</b>  | <b>52,48</b>  | <b>230,47</b>  | <b>1635,26</b>  |       |
| <b>День 9</b>                      |   |               |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 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   |
|                                    | Чай с лимоном   | 200           | 3,02          | 2,72          | 14,48          | 98,3            | 377   |
|                                    | Хлеб пшеничный 30   | 30            | 2,37          | 0,30          | 14,49          | 64,08           | Н     |
|                                    | Мармелад  | 40            | 0,04          | 0,00          | 28,96          | 120             | Н     |
|                                    | Фрукты св. (груша)*                                       | 100           | 0,40          | 0,30          | 10,30          | 47              | 338   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>560</b>    | <b>19,66</b>  | <b>21,39</b>  | <b>73,55</b>   | <b>577,9</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | 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   |
|                                    | 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          | 64,28           | 342   |
|                                    | 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               |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>790</b>    | <b>24,92</b>  | <b>18,20</b>  | <b>130,32</b>  | <b>785,92</b>   |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Гудинг из творога (запеченный) (с молоком стуженным)      | 100/20        | 13,61         | 11,49         | 23,83          | 303,83          | 222   |
|                                    | Чай с лимоном   | 200           | 0,14          | 0,00          | 10,18          | 40,9            | 377   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |   | <b>300</b>    | <b>13,75</b>  | <b>11,49</b>  | <b>34,01</b>   | <b>344,73</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1650</b>   | <b>58,33</b>  | <b>52,08</b>  | <b>237,88</b>  | <b>1708,55</b>  |       |
| <b>День 10</b>                     |   |               |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Овощи натуральные свежие (помидоры в 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           | Н     |
|                                    | Хлеб ржаной 30  | 30            | 1,41          | 0,21          | 14,94          | 64,2            | Н     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>510</b>    | <b>24,62</b>  | <b>21,63</b>  | <b>83,23</b>   | <b>574,4</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | 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           | Н     |
|                                    | Хлеб ржаной 20  | 20            | 0,94          | 0,14          | 9,96           | 42,8            | Н     |
| Фрукты св. (яблоко)*               | 100   | 0,40          | 0,40          | 9,80          | 47             | 338             |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>870</b>    | <b>25,36</b>  | <b>27,00</b>  | <b>113,45</b>  | <b>736,6</b>    |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Суп молочный с макаронными изделиями                      | 150           | 3,52          | 5,29          | 12,84          | 119,19          | 120   |
|                                    | Чай с сахаром   | 200           | 0,14          | 0,00          | 10,00          | 39,24           | 376   |
|                                    | Хлеб пшеничный 40   | 40            | 3,16          | 0,40          | 19,32          | 85,44           | Н     |
|                                    | Кондитерское изделие 25 (печенье)                         | 25            | 1,88          | 2,95          | 18,73          | 104,28          | Н     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |   | <b>415</b>    | <b>8,70</b>   | <b>8,64</b>   | <b>60,89</b>   | <b>348,15</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1795</b>   | <b>58,68</b>  | <b>57,27</b>  | <b>257,57</b>  | <b>1659,15</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>        |   | <b>16995</b>  | <b>582,08</b> | <b>554,19</b> | <b>2360,03</b> | <b>16782,84</b> |       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |   | <b>1699,5</b> | <b>58,21</b>  | <b>55,42</b>  | <b>236,00</b>  | <b>1678,28</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 (кэкс)\*\*\* - 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 -  
Сборник рецептов 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 стель"

Ответственный

Козырева Ю.В.