



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	6,96	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	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	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	116,27	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	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>	
ПОЛДНИК	Макароны 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>65,99</b>	<b>264,82</b>	<b>1982,98</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,83	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	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
<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	Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>	<b>876,44</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	Н
<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	Залепанка 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	Н
	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	Н
	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	0,16	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>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</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	Н
	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 хек) 100/50	160	10,13	10,07	6,81	128,22 229
	Рис отварной (завтрак)	100	2,58	3,99	26,70	152,03 104
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,30 382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67 88
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6 20
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,18 281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27 171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44 389
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н	
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н	
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,80	44 338	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Творог из творога (зачерненный) (с молоком ступенным)	120/30	18,33	13,79	28,60	364,6 222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44 376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1800 70,15 81,02 281,21 2002,95						
День 5						
ЗАВТРАК	Салат из вареной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04 47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,20	13,05	11,16	213 249
	Пюре картофельное (завтрак)	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 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,47	2,95	20,70	122,05 103
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	279 9271
	Пюре из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88 143
	Компот из сушен/фруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78 346
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,40	64,08 Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310 Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	7,24	30,82 376
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1940 57,55 64,22 263,74 1922,63						
День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	48,40	347,37 173
	Сыр (пармезан) (Российский)	30	6,06	8,85	0,00	109,2 15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82 376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)**	40	3,20	0,40	20,00	108 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,88	19,85	115,72 67
	Пюре (свин/говяж)	100	13,89	18,22	5,45	284,05 251
	Капуста тушенная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28 321
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	89,2 359
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н	
Фрукты (слива)*	100	0,40	0,40	20,00	108 Н	
Мучное кондитерское изделие (кекс)**	860	26,52	28,47	111,52	825,53	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29 210
	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
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1890 65,44 68,10 268,79 1883,51						
День 7						
ЗАВТРАК	Салат из свежей отварной (завтрак)**	60	0,60	3,05	5,38	52,17 52
	Пюре из свинины	150	25,80	8,30	31,85	319,285
	Компот из сушен/фруктов	200	1,10	0,06	49,45	202,3 349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,80	44 338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Рассольник	250	2,90	5,33	24,80	116,27 94
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,80	12,71
	Котлеты, биточки (сальные свиные/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,07 269
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	9,68	8,24	41,98	273,19 203
	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 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47 338	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14 173
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,30 382
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1970 68,41 59,66 291,00 1993,48						
День 8						
ЗАВТРАК	Пюре тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,85 280
	Пюре из овощей (завтрак)	100	3,01	4,50	16,74	124,6 143
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,30 382
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92 104
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12 229
	Рис отварной (обед)	180	4,27	6,44	44,03	251,64 304
	Компот из сушен/фруктов	200	3,58	0,02	21,74	89,78 349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	18,92	85,8 Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	80	2,34	6,72	22,14	204,6 Н
	Кисломолочный 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						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1725 65,00 58,45 281,54 1887,38						
День 9						
ЗАВТРАК	Икра рыбачья (промы, производство)**	80	0,00	3,00	4,30	54 73-1
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,38	285,83 211
	Кефирный напиток с молоком	3 02	2,72	14,48		98,3 379
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12 Н
	Мармалад	40	0,04	0,00	28,96	120 Н
Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47 338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,85	96,08 81
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	61,7 62
	Педетели 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	190,33 279
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27 171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	84,26 342
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44 Н	
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,84	84,2 Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Творог из творога (зачерненный) (с молоком ступенным)	900	28,82	20,23	144,06	683,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,16	40,8 376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1855 65,73 68,19 283,29 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 лимонном 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 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<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	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	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	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>505</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 (кекс)\*\*\* - 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.: ДеЛи плюс 2017 - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях  
Пособие. - М.: Федеральний центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю.В.