

День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	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	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,64	23,14	140,28	881,21	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 120/30	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,50	55,20	283,36	1961,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	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 (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	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
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 (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271
	Рагу из овощей (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	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24	
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	46,40	347,37	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	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	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47	
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251
	Капуста тушеная (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	99,2	359
	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
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	18,30	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	H
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	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 свежие натуральные (помидоры в нарезке)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,64	27,71	148,92	932,21	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173
	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	H

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	79,81	52,32	353,91	2102,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,66	382
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23	
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	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38	
День 9							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,95	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	622,48	
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81
	Овощи припущенные (морковь)	100	1,40	5,60	7,19	72,3	136
	Тефтели 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	64,28	342
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
		900	26,99	25,74	130,77	853,90	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,18	40,9	376
		350	16,47	13,79	38,78	405,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	65,90	64,70	238,10	1881,88	
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	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
		595	27,78	23,04	100,54	650,38	
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	5,25	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		19145	669,71	616,54	2780,09	19396,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1914,5	66,97	61,65	278,00	1939,61	

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна -М.: Дели плюс 2017 - 544с.

Сборник рецептур 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 степь"

Ответственный

Козырева

Козырева Ю.В.