



СОГЛАСОВАНО

(1940)

{dame}

22

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

(dysprositia)

(Φ410)

(dams)

согласно приказа от 28.02.2025г.

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

4 95

	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	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	9,60	44	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	27,63	21,75	115,72	761,49	
	ПОЛДНИК						
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,35	49,22	234,45	1658,57	
День 5							
ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,25	18,83	80,19	563,6	
ОБЕД	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	26,52	32,94	102,64	800,54	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96	
День 6							
ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19,38	18,01	77,73	560,03	
	ОБЕД						
	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 тушеная (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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52
	Пюре 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	9,60	44	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26,70	10,34	89,70	548,8	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100г	120	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 30	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	29,54	24,92	120,80	790,51	
	ПОЛДНИК						
	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

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,46	43,85	270,09	1696,18	
День 8							
ЗАВТРАК	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	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Рыба, тушеная 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	H
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26	
День 9							
ЗАВТРАК	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
	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
	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	560	19,66	21,39	73,55	577,9	
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81
	Овощи припущенные (морковь)	60	0,84	3,38	4,31	43,43	136
	Тертая св. 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	H
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,02	21,53	122,34	780,33	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком студенистым) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222
	Чай с лимонным	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,43	54,41	229,90	1702,96	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет картофельные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1
	Каша овсяная домашняя (свинтовля)	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	H
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24,62	21,63	83,23	574,4	
ОБЕД	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
	Горох вареный (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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6	
ПОЛДНИК	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	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15	
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		16995	586,82	542	2374,49	16756,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1699,5	58,68	54,20	237,44	1675,62	

Примечание: (*) - допускается выдача иных фруктов;

Омлет в нарезке салаты из свежей/квашен. овощей, консервы

примечание: (**) - допускается выдача иных овощей;

Мясо кондитерское изделие (кекс)*** - выдается обучающимся в 1см. - на завтрак и десерт, а также в 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 -

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях

Москва, Изд. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275с.

Разработчик: ООО "Юбанская степь"

Ответственный:

Козырева

Козырева Ю.В.