



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

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

Возрастная категория: 7-14 лет (лето/осень)*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
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	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98
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	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	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	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21	
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)	105	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	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	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	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4	
День 3							
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	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87	
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 91/150	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	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	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	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	378,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1688,99	



День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	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	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной	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	
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	
	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	1,58	0,20	9,66	42,72	H	
	Хлеб ржаной	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	27,59	25,27	114,72	788,61		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	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	59,95	52,80	233,15	1685,69		
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	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной	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	3,56	0,45	21,73	96,12	H	
	Хлеб ржаной	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	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	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной	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	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	
	Глов из свинины 40/80	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	3,16	0,40	19,32	85,44	H	
	Хлеб ржаной	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 натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	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)	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	1,58	0,20	9,66	42,72	H	
	Хлеб ржаной	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	29,30	24,86	119,66	845,11		
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	147,86	382	
	Хлеб пшеничный	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	61,22	53,79	248,95	1690,18		



