

"Согласовано"

Директор _____

Примерное 10-дневное меню го

учащихся, в том

учреждений Муниципального



"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г.



завтраков, обедов и полдников для организации питания

учащихся, в том числе имеющимися возможностями здоровья общеобразовательных

учреждений Муниципального образования Усть-Лабинского района, возрастной категории 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	250	18,3	15,21	21,7	297,1	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	25/15	5	4,4	12,3	108,8	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		615	26,08	20,26	75,77	592,55	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	27,8	16,47	369	268
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за обед		819	21,67	37,5	97,97	826,51	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущ	105	15,35	11,61	29,4	283,5	223
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник		305	15,42	11,63	44,4	343,5	
Всего за день		1739	63,17	69,39	218,14	1762,6	
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303
	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
Итого за завтрак		555	25,74	24,76	66,88	591,28	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,56	5,17	48,3	45
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба. туш. в томате с овощами 80/80	160	15,6	7,92	6,08	168	229
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		875	27,58	22,7	114,88	800,75	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Булочка с повидлом	60	4,2	3,4	32	175,4	
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5% жир)	200	5,8	5	8	100	386
Итого за полдник		360	10,4	8,8	49,8	322,4	
Всего за день		1790	63,72	56,26	231,56	1714,4	

День 3							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,5	1,96	14,8	83,4	
Итого за завтрак		525	19	29,34	59,51	582,38	
Обед	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,37	4,79	7,52	84,2	99
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309
	Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		829	27,61	28,03	105,35	792,11	
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	7,66	23,13	179,3	181
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
Итого за полдник		375	6,41	8,01	57,03	326,6	
Всего за день		1729	53,02	65,38	221,89	1701,1	
День 4							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
Итого за завтрак		515	23,28	12,89	97,07	599,1	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8	96
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,9	437,7	259
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
Итого за обед		730	20,19	39,35	86,27	804,08	
Полдник	Булочка школьная	80	6,68	2,55	35,88	193,3	428
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за полдник		380	10,25	5,63	61,63	340,9	
Всего за день		1625	53,72	57,87	244,97	1744,1	

День 5							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9	54-16к
	Батон с маслом 40/10	50	4.4	7.9	27.4	191	
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.6	118.6	382
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	12.3	57.4	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338
Итого за завтрак		575	15,48	17,84	91,2	582,9	
Обед	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.1	23
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200/5	1.51	4.76	6.52	79.8	88
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4.24	24.55	152.4	303
	Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8.22	19	13.72	263.5	279
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб пшеничный	35	2.24	0.28	17.22	80.36	
	Хлеб ржаной	35	1.92	0.35	16.48	76.75	
Итого за обед		830	19,77	33,52	102,34	799,71	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	8.6	8.36	19.48	187.7	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2.5 % жирности)	200	5.6	5	19.4	146	
Итого за полдник		300	14,2	13,36	38,88	333,7	
Всего за день		1705	49,45	64,72	232,42	1716,3	
День 6							
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0.48	0.06	1.02	6	70
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.4	309
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	12.5	18.77	13.53	275	271
	Компот из сух.шиповника	200	0.45	0.15	21.6	89.9	
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.42	43.88	
Итого за завтрак		585	20,05	23,69	72,01	583,18	
Обед	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338
	Икра свекольная	60	1.42	4.5	6.3	71.38	75
	Суп из овощей со сметаной	200/5	1.37	4.79	7.52	84.2	99
	Пюре картофельное	150	3.1	9.16	17.99	172.9	128
	Поджарка из рыбы	90	13.4	8.17	9.51	164.8	231
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	Хлеб пшеничный	35	2.24	0.28	17.22	80.36	
	Хлеб ржаной	35	1.92	0.35	16.48	76.75	
Итого за обед		875	24,01	27,81	112,7	811,99	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущ	105	15.35	11.61	29.4	283.5	223
	Чай с сахаром 200/15	200	0.07	0.02	15	60	376
Итого за полдник		305	15,42	11,63	44,4	343,5	
Всего за день		1765	59,48	63,13	229,11	1738,7	

День 7							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	303
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
Итого за завтрак		555	23,62	24,14	69,21	588,82	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,6	321
	Котлеты из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	294
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	
Итого за обед		740	27,34	30,89	106,39	820,66	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша рисовая с изюмом	105	3,04	5,44	24	157,5	177
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за полдник		425	10,34	11,04	51,62	350,38	
Всего за день		1720	61,3	66,07	227,22	1759,9	
День 8							
Завтрак	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Пудинг из творога (запеченный)	150	23,88	16,17	36	386,4	222
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		500	25,93	19,27	75,56	583,4	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	4,8	12,7	118,96	119
	Азу из свинины 180/50	230	14,1	15	22,2	422,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за обед		745	24,72	20,44	94,58	804,99	
Полдник	Макароны отварные с сыром	100	5,2	4,53	19	138,4	54-3г
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
Итого за полдник		330	11,2	8,31	51,36	325,88	
Всего за день		1575	61,85	48,02	221,5	1714,3	

День 9							
Завтрак	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 80/80	140	13,65	6,93	5,32	147	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		620	22,37	16,86	81,96	584,91	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Поджарка из говядины	90	19,22	25,02	3,7	315,7	251
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за обед		855	29,54	34,95	92,42	810,45	
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,7	428
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
Итого за полдник		300	8,8	3,35	66,45	331,6	
Всего за день		1775	60,71	55,16	240,83	1727	
День 10							
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
	Итого за завтрак		520	27,96	14,91	82,76	577,85
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,32	45
	Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,71	4,87	9,78	93,8	96
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309
	Фрикадельки из говядины в соусе	147	12,3	16,15	15,5	260,4	280
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Итого за обед		852	24,87	28,78	105,79	790,03
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Конд. изделие (печенье сахарное)	40	3	3,9	29,8	166,8	
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
Итого за полдник		340	3,51	4,42	64,7	333	
Всего за день		1712	56,34	48,11	253,25	1700,9	

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), разработанного ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск 2022–584с.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс. 2017. – 544 с.

Разработчик

Лысенко И.И.



Накопительная ведомость 7-11 лет по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	63,17	69,39	218,14	1762,6
2 день	62,72	56,26	231,56	1714,4
3 день	53,02	65,38	221,89	1701,1
4 день	53,72	57,87	244,97	1744,1
5 день	49,45	64,72	232,42	1716,3
6 день	59,48	63,13	229,11	1738,7
7 день	61,3	66,07	227,22	1759,9
8 день	61,85	48,02	221,5	1714,3
9 день	60,71	55,16	240,83	1727
10 день	56,34	48,11	253,25	1700,9
период	581,76	594,11	2320,89	17279,3
Среднее значение	58,18	59,41	232,09	1727,93
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	46,2-57,8	47,7-59,3	201-251,3	1410-1762,5

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	592,55	826,51	343,5	1762,56
2 день	591,28	800,75	322,4	1714,43
3 день	582,38	792,11	326,6	1701,09
4 день	599,1	804,08	340,9	1744,08
5 день	582,9	799,71	333,7	1716,31
6 день	583,18	811,99	343,5	1738,67
7 день	588,82	820,66	350,38	1759,86
8 день	583,4	804,99	325,88	1714,27
9 день	584,91	810,45	331,6	1726,96
10 день	577,85	790,03	333	1700,88
Итого	5866,37	8061,28	3351,46	17279,11
Итого среднее	586,64	806,13	335,15	1727,91
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	470-587	705-822	235-352	1410-1762,5

Разработчик  Лысенко И.И.