



Примерное 10-дневное меню (завтраки, обеды, и полдники) для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Динского района

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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		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	368
	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 ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19	
ПОЛДНИК	Макаронные 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 белокачанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	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	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 ЗАВТРАК		500	18,98	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	0,80	2,46	5,28	46,78	62
	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 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,36	121,56	772,11	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	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	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	55,00	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	H
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	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 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	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	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	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	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	58,70	228,04	1689,99	

День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	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	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	188
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,84	1,28	40,32	20
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	261
	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	27,59	25,27	114,72	788,61	
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	59,95	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	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 тушенная (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	24,84	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	25,45	28,87	107,39	792,02	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	185,53	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
	Плов из свинины	120	20,84	7,44	25,86	252	285
	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 натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,65	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 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		850	29,30	24,86	119,65	784,61	
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	61,22	53,79	248,95	1690,18	

День 8						
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,36	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	3,18	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
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	128,34 104
	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	3,18	0,40	19,32	85,44 Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8 Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,44	22,25	114,74	728,72
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6 Н
	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
	Чай с лимоном	200	3,02	2,72	14,48	98,3 377
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08 Н
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120 Н
	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	76,88 81
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02 62
	Тедфети 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	190,33 279
	Каша рассыпчатая (пшеничная с мацло)	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 Н
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6 Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83 222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9 377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,75	11,49	34,01	344,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55
День 10						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,66	7,96 71/1
	Котлеты домашние (свин/говяж)	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 Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2 Н
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
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38 312
	Соус 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 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8 Н
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 Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,26 Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	346,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16995	582,08	554,19	2360,03	16782,84
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1699,5	58,21	55,42	236,00	1678,28

Примечание: Фрукт* - допускается выдача иных фруктов;
Овощи в нарезке, салаты из свежей/квашен. овощей, консервы промыш. производства** - допускается выдача иных овощей;
Муочное кондитерское изделие (кекс)*** - выдается обучающимся в 1см. - на завтрах, 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
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 276с.

Разработчик: ООО "Кубанская сталь"

Ответственный

Козырева

Козырева Ю.В.