

«Ознакомлен»

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Гулькевичского района
Н.В. Дуликова
20 г



«Утверждаю»

Директор ООО «Агропромсервис»
Г.Л. Балуган
20 г



Примерное 10-ти дневное циклическое меню

для организации питания обучающихся возрастной категории 7-11 лет,

в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов

в общеобразовательных организациях

муниципального образования Гулькевичского района

(для пищеблоков работающих на сырье)

разработанного ООО «Агропромсервис»

Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Кавказская, 31

2022г.

Меню для организации питания обучающихся, в том числе с ОВЗ и детей-инвалидов

1-4 классов

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	М3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210,00	8,90	3,78	42,23	225,00	М181
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60	М379
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
Итого	530,00	22,71	16,32	107,15	646,09	
обед						
Овощи натуральные (по сезону) отгуец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00	70;71
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	9,90	7,90	89,75	Л124
Шницель мясной с маслом сливочным	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37	М268
Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40	М302
Йогурт питьевой жирность 2,5%	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80	пр.л
Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00	М338
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	

	ИТОГО	920,00	39,47	35,77	103,40	733,62	
ПОЛДНИК							
яйцо вареное		40,00	10,16	4,60	0,28	63,00	М209
Булочка "Ромашка" с маслом		120,00	7,90	8,12	9,63	283,00	пр.п
Молоко в индивидуальной упаковке		200,00	11,60	5,00	9,60	107,00	пр.п
	ИТОГО	320,00	19,50	13,12	19,23	390,00	
	ИТОГО	320,00	19,50	13,12	19,23	390,00	
День 2 (вторник)							
Завтрак							
Овощи порционно (капуста квашенная)		60,00	1,02	3,00	5,07	51,42	пр.п
Гуляш		90,00	25,67	19,41	2,60	198,90	Л437
Макаронные изделия отварные		150,00	5,56	5,30	26,44	168,45	М309
Кисель из сока плодового натурального		200,00	0,14	0,12	22,49	114,40	М358
Хлеб ржаной		30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный		40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
	ИТОГО	570,00	37,23	29,29	90,74	696,66	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор		60,00	0,67	0,05	2,10	12,00	70,71
Суп картофельный с бобовыми		250,00	5,49	10,54	17,45	148,25	М139
Рыба, запеченная в сметанном соусе		90,00	11,13	8,30	14,95	143,44	М232
Картофельное пюре		150,00	3,71	5,30	20,44	137,25	М312
Чай с сахаром		200,00	0,07	0,04	15,00	60,00	М376
Фрукты свежие (яблоко)		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	М338
Кондитерское изделие - печенье		12,00	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п

Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
ИТОГО	952,00	27,79	28,65	130,46	796,62	
ПОЛДНИК						
Лапшевник с творогом	100,00	14,20	10,28	19,48	187,74	М208
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
ИТОГО	300,00	15,20	10,28	39,71	272,67	
ИТОГО	1822,00	80,22	68,22	260,91	1765,95	
День 3 (среда)						
Завтрак						
Икра свекольная	60,00	1,42	0,12	13,73	111,18	Л78
Плов из птицы	185,00	27,71	9,58	33,72	279,97	Л492
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13	
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20	М388
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
ИТОГО	715,00	36,21	11,79	142,53	821,97	
обед						
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой						
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	51,25	20,08	50,40	486,00	М223
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	

	ИТОГО	720,00	70,22	36,94	112,96	894,55	
	ПОЛДНИК						
	Сыр (порциями)	20,00	9,28	8,85	0,00	72,00	М15
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00	М120
	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	М332
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76	
	ИТОГО	440,00	22,01	16,79	41,52	356,54	
	ИТОГО	1875,00	128,44	65,52	297,01	2073,06	
	День 4 (четверг)						
	Завтрак						
	Горошек зеленый, консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
	Шницель рыбный натуральный	90,00	21,35	18,49	7,48	188,18	М235
	Картофель отварной	150,00	2,89	4,91	23,01	142,35	М310
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	М338
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
	ИТОГО	682,00	33,56	28,57	107,45	709,04	
	обед						
	Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00	70;71
	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75	М110
	Мясо духовое	200,00	35,32	28,00	17,72	270,52	М258
	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60	М379

Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
ИТОГО	800,00	46,31	42,35	88,88	686,17	
ПОЛДНИК						
Оладьи с молоком ступенным	130,00	13,14	16,48	55,50	347,18	М401
Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83	М378
ИТОГО	330,000	14,660	17,830	71,400	429,010	
ИТОГО	1812,00	94,53	88,75	267,73	1824,22	
День 5 (пятница)						
Завтрак						
Салат из моркови	60,00	0,56	0,08	1,52	9,02	пр.п
Печень по-строгановски	100,00	30,67	17,05	3,52	171,00	М255
Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,63	6,21	20,52	145,50	М302
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	М349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	М338
Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
ИТОГО	692,00	42,73	27,72	110,05	718,19	
обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00	70;71
Суп с макаронными изделиями. и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25	М112
Птица отварная	90,00	38,34	21,14	0,41	268,36	М288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	3,64	21,29	22,66	216,00	М142
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40	М358
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	

Хлеб ржаной		30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
ИТОГО	ПОЛДНИК	840,00	50,64	50,02	106,21	922,31	
Омлет с сыром и маслом		120,00	28,68	23,54	2,04	278,00	м211
Йогурт питьевой жирность 2,5%		200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
ИТОГО		320,00	40,28	28,54	10,44	380,00	
ИТОГО		1852,00	133,65	106,28	226,70	2020,50	
2 НЕДЕЛЯ							
День 6 (понедельник)							
Завтрак							
Горошек зеленый консервированный		60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Омлет с сыром и маслом		150,00	35,85	29,42	2,55	347,50	м211
Кофейный напиток на молоке		200,00	3,17	2,78	15,95	100,60	м379
Фрукты свежие (яблоки)		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной		30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный		40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
ИТОГО		580,00	46,37	35,03	66,69	692,30	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор		60,00	0,67	0,05	2,10	12,00	м70;71
Борщ с капустой и картофелем		250,00	1,80	9,84	10,93	103,75	м110
Плов из отварной говядины		190,00	19,38	24,60	30,88	376,20	м244
Сок фруктовый		200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Кондитерское изделие - печенье		12,00	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п
Хлеб пшеничный		60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной		30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	

	ИТОГО	802,00	29,17	38,51	114,86	825,56	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
	Йогурт питьевой жирность 2,5%	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80	пр.п
	Хлеб пшеничный	20,00	1,12	0,44	9,88	46,65	
	ИТОГО	400,00	18,64	8,98	31,80	258,45	
	ИТОГО	1782,00	94,18	82,52	213,35	1776,31	
День 7 (вторник)							
Завтрак							
	Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00	70;71
	Жаркое по-домашнему	150,00	25,85	20,39	14,21	252,86	м259
	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83	м378
	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00	м338
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
	ИТОГО	580,00	33,10	23,92	75,57	551,18	
обед							
	Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42	пр.п
	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25	л139
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	25,00	12,55	4,56	139,20	м229
	Рис отварной	150,00	3,70	5,90	36,68	209,70	м304
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
	ИТОГО	870,00	41,22	33,85	137,95	880,67	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п

Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40	М358
ИТОГО	320,00	6,92	14,08	32,38	435,40	
ИТОГО	1770,00	81,24	71,85	245,90	1867,25	
День 8 (среда)						
Завтрак						
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	51,25	20,08	50,40	486,00	М223
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13	
Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,26	8,54	49,38	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
ИТОГО	632,00	68,54	27,21	126,83	910,03	
обед						
Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50	М131
Рагу из птицы	150,00	18,68	13,29	13,03	180,00	М289
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00	М377
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	
ИТОГО	750,00	28,36	26,16	87,35	589,51	
ПОЛДНИК						
Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	56,02	7,02	15,82	311,23	пр.п
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	19,52	88,20	М388
ИТОГО	330,00	56,70	7,30	35,34	399,43	
ИТОГО	1712,00	153,60	60,67	249,52	1898,97	
День 9 (четверг)						

	Б	Ж	У	ская ценность, кКал
Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак .обед.полдник 60-75%	1500,00	59,25	251,25	1762,50
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1661,70	58,46	247,90	1728,09

При подготовке меню использовались:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" /Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В.Т. Лапшиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.