

«Ознакомлен»

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Гулькевичского района

Н.В. Дудникова

« 03 » ноября 2021г



«Утверждаю»

Директор ООО «Агропромсервис»

Г.Л. Балуян

2022 г



Примерное 10-ти дневное цикличное меню
для организации питания обучающихся возрастной категории 12 лет и старше,
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
5-11 классов**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (вторник)						
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	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	550,00	24,06	16,74	116,92	692,78	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) отурец	100,00	0,82	0,20	1,70	10,00	70;71
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	9,90	7,90	89,75	л124
Котлеты мясные	100,00	18,88	15,88	10,99	163,74	М268
Каша вязкая (пшеничная)	180,00	4,85	5,62	29,46	182,80	М302
Йогурт питьевой 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	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	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
Итого обед:	1040,00	44,99	39,12	119,29	838,83	

Полдник										
яйло вареное	40,00	10,16	4,60	0,28	63,00	м209				
Булочка "Круассан"	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 полдник:	360,00	29,66	17,72	19,51	453,00					
Итого	1950,00	98,71	73,58	255,72	1984,61					
День 2 (вторник)										
Завтрак										
Овощи порционно (капуста квашеная)	100,00	1,70	5,00	8,45	85,70	пр.п.				
Гуляш	120,00	34,23	25,88	3,47	265,20	л437				
Макаронные изделия отварные	180,00	6,67	6,36	31,73	202,14	м309				
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00	м358				
Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29					
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89					
Итого завтрак:	690,00	48,79	39,12	110,56	855,22					
Обед										
Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18	пр.п				
Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25	м139				
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	14,84	11,07	19,93	191,25	м232				
Картофельное пюре	180,00	4,45	6,36	24,53	164,70	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	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08	пр.п				
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94					

Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
Итого обед:	1082,00	37,23	36,24	159,99	1002,00	
Полдник						
Лапшевник с творогом	150,00	21,30	15,42	29,22	281,61	м208
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Итого полдник:	350,00	22,30	15,42	49,45	366,54	
Итого	2122,00	108,32	90,78	320,00	2223,76	
День 3 (среда)						
Завтрак						
Икра свекольная	100,00	3,15	0,13	30,50	247,07	л78
Плов из птицы	185,00	27,71	9,58	33,72	279,97	л492
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20	м388
Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	575,00	37,73	12,15	128,90	825,42	
Обед						
Рассолыник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	2,02	10,18	11,98	107,25	л132
Запеканка из творога (с молоком стущ.)	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
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,70	40,17	179,13	
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
Итого обед:	940,00	73,11	37,88	161,49	1117,92	
Полдник						

Сыр порциями	20,00	9,28	8,85	0,00	72,00	М15
Суп молочный с мак. изд.	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	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
Итого полдник:	460,00	23,59	17,19	51,18	403,30	
Итого	1975,00	134,43	67,22	341,57	2346,64	
День 4 (четверг)						
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18	пр.п
Шницель рыбный натур.	100,00	23,72	20,54	8,31	209,09	М235
Картофель отварной	180,00	3,47	5,89	27,61	170,82	М310
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08	пр.п
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	М338
Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	792,00	40,08	34,62	132,60	869,28	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	1,12	0,08	3,50	20,00	М70;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	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	

Итого обед:	860,00	48,09	42,62	98,64	738,41	
Полдник						
Оладьи с молоком глушеным	150,00	15,16	19,02	64,04	400,59	M401
Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83	M378
Итого полдник:	350,000	16,680	20,370	79,940	482,420	
Итого	2002,00	104,85	97,61	311,18	2090,11	
День 5 (пятница)						
Завтрак						
Салат из моркови	100,00	0,93	0,13	2,53	25,02	пр.л
Печень по-строгановски	120,00	36,80	20,46	4,22	205,20	M255
Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60	M302
Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	M349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	M338
Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	790,00	50,92	30,92	95,28	712,36	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) отгурец	100,00	0,82	0,20	1,70	10,00	M70;71
Суп с мак. изд. и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25	M112
Птица отварная	100,00	42,60	23,49	0,45	298,18	M288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180,00	4,37	25,55	27,19	259,20	M142
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00	M358
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	

Итого обед:	940,00	57,15	56,83	120,33	1021,17	
Полдник						
Омлет с сыром и маслом	150,00	15,92	17,42	2,55	147,50	м211
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
Итого полдник:	350,00	27,52	22,42	10,95	249,50	
Итого	2080,00	135,59	110,17	226,56	1983,03	
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18	пр.п
Омлет с сыром и маслом	180,00	43,02	35,30	3,06	417,00	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	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	670,00	56,30	41,98	79,80	830,96	
Обед						
Овоши натуральные (по сезону) помидор	100,00	1,12	0,08	3,50	20,00	м70;71
Борщ с капустой и картофелем	1,80	9,84	10,93	103,75	117,00	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	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	

Итого обед:		623,80	39,80	41,82	224,56	932,75	
Полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00	М120	
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52		
Итого полдник:	440,00	21,84	9,84	42,08	315,52		
Итого		1733,80	117,94	93,64	346,44	2079,23	
День 7 (вторник)							
Завтрак							
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	0,82	0,20	1,70	10,00	М70;71	
Жаркое по-домашнему	180,00	31,02	24,47	17,05	303,43	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	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29		
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89		
Итого завтрак:	670,00	39,95	28,50	88,86	652,44		
Обед							
Овощи порционно (капуста квашеная)	100,00	1,70	5,00	8,45	85,70	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	180,00	44,40	7,08	44,02	251,64	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	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60		

Итого обед:	960,00	83,93	37,27	157,03	1001,13	
Полдник						
Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00	М358
Итого полдник:	320,00	6,78	13,96	32,89	413,00	
Итого	1950,00	130,66	79,73	278,78	2066,57	
День 8 (среда)						
Завтрак						
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	51,25	20,08	50,40	486,00	М223
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,70	40,17	179,13	
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п
Итого завтрак:	662,00	69,55	31,39	144,27	996,15	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	1,12	0,08	3,50	20,00	М70;71
Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50	М131
Рагу из птицы	180,00	22,42	15,95	15,64	216,00	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	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
Итого обед:	840,00	32,44	28,17	97,57	656,04	
Полдник						

Блинчики с вареной ступенкой	130,00	16,02	7,02	15,82	311,23	пр.п
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20	М388
Итого полдник:	330,00	16,70	7,58	36,59	399,43	
Итого	1832,00	118,69	67,14	278,43	2051,62	
День 9 (четверг)						
Завтрак						
Салат из свежлы	100,00	3,25	3,73	6,02	71,00	пр.п
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	14,84	11,07	19,93	191,25	М232
Картофельное пюре	180,00	4,45	6,36	24,53	164,70	М312
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	690,00	29,73	23,04	114,62	722,06	
Обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	100,00	1,70	5,00	8,45	85,70	пр.п
Борщ	250,00	1,60	0,56	8,56	91,25	л109
Печень, тушенная в соусе (90/30)	120,00	29,90	16,60	5,34	198,00	л439
Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60	М302
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00	М358
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	М338
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
Итого обед:	1060,00	45,84	31,93	130,31	932,09	
Полдник						

Пудинг из творога с молоком сгущеным	150,00	14,93	11,69	31,99	318,11	М222
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	15,00	60,00	М376
Итого полдник:	350,00	15,00	11,73	46,99	378,11	
Итого	2100,00	90,57	66,70	291,92	2032,26	
День 10 (пятница)						
Завтрак						
Икра кабачковая	100,00	2,72	14,37	14,53	133,80	пр.п
Тефтели из говядины 1-й вариант с соусом	150,00	19,98	12,55	14,62	261,67	М278
Капуста тушеная	180,00	3,72	11,65	16,97	135,12	М321
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	М349
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29	
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89	
Итого завтрак:	742,00	35,05	44,92	137,70	964,65	
Обед						
Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18	пр.п
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,97	5,43	12,11	85,75	М138
Шницель рыбный натуральный	100,00	23,72	20,54	8,31	209,09	М235
Рагу из овощей	180,00	3,72	25,51	14,75	243,43	М143
Какао с молоком	200,00	4,07	3,93	17,57	118,60	М382
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	М338
Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
Итого обед:	1040,00	44,08	59,35	120,16	1003,59	

Полдник								
Блинчики с джемом	150,00	14,03	10,53	23,73	466,84	пр.л		
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00	м378		
Итого полдник:	350,00	14,16	10,57	38,93	528,84			
Итого	2132,00	93,29	114,84	296,79	2497,08			

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Итого за день по СанПин		90,00	92,00	383,00	2720,00
завтрак .обед.полдник 60-75%	1700,00	67,50	69,00	287,25	2040,00
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1987,68	66,82	68,08	288,39	2051,64

При подготовке меню использовались:

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"

под общей редакцией В.Т. Лапиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.