

«Согласовано»
Директор *А.В. Сидоров*
А.В. Сидоров

«Утверждаю»
Индивидуальный
предприниматель
Т.Г. Маковецкая
Т.Г. Маковецкая

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ
ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ, В ТОМ
ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
АРМАВИР, ВОЗР. КАТЕГОРИИ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

в 2024-2025гг.

"Согласовано"

Директор

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников (на мясных п/ф) для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений Муниципального образования город Армавир, возр. категории 12 лет и старше

"Утверждаю"


ИП Маковенская Т.Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,66	0,13	2,27	12,89	
	Каша гречневая вязкая	200	6,40	7,00	35,80	231,8	302
	Шницель свиной п/ф	120	13,9	21,9	3,3	265,90	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,00	0,00	15,70	62,80	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	25,06	29,53	76,10	670,41	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Котлета рыбная п/ф	100	13,50	12,20	8,90	199,4	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,20	31,10	129,88	349
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	29,38	30,10	129,19	905,18	
Полдник	Блинчики со сгущенкой п/ф	150	21,20	13,50	24,50	304,30	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,6	13,6	34,56	347,04	
Всего за день		2040	76,04	73,23	239,85	1922,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,10	8,20	18,00	154,20	224
	Котлеты из птицы п/ф	100	14,00	17,90	11,20	261,90	498
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	9,42	43,88	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	22,14	26,73	85,31	670,37	
ОБЕД	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	110
	Каша вязкая ячневая	180	4,60	4,80	29,30	178,8	302
	Биточек из свинины с соусом п/ф	100/30	13,30	16,60	9,90	242,2	268
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	28,43	28,19	130,95	891,23	
Полдник	Каша рисовая молочная	180	7,08	4,8	32,7	202,32	182
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	9,40	5,25	59,24	321,81	
Всего за день		2110	59,97	60,17	275,5	1883,41	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша "янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	200	8,30	11,40	37,20	284,60	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,10	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,10	2,80	39,90	197,20	424
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	18,04	18,62	114,52	697,82	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Рис отварной	180	4,24	8,75	44,20	272,51	
	Шницель мясной с соусом п/ф	100	14	25,9	54,8	508,3	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	24,43	33,50	132,50	929,22	
Полдник	Блинчики с творогом п/ф	120	11,80	13,60	2,40	179,2	340
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,80	5,00	8,00	96,2	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	18,25	18,90	24,53	341,22	
Всего за день		1885	60,72	71,02	271,55	1968,26	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,06	3,70	56,46	45
	Птица п/ф, туш. в соусе с овощами	280	14,80	15,70	32,50	330,5	292
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	21,75	25,00	89,95	671,80	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,4	4,3	17,2	117,1	132
	Икра свекольная	100	2,7	7,2	7,2	104,4	78
	Макароны с сыром	180	7,20	7,10	37,30	241,9	334
	Шницель из говядины п/ф	100	13,70	14	15,4	242,4	268
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	31,07	33,14	128,79	937,70	
Полдник	Булочка сдобная	80	3,1	2,5	33,2	167,7	
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	5,2	2,8	66,48	311,92	
Всего за день		1920	58,02	60,94	285,22	1921,42	

День 5							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая пром. пр-ва	80	1,36	4,20	7,12	71,72	
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	6,10	39,00	239,7	318
	Биточек мясной п/ф	100	8,53	10,80	6,29	156,48	431
	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,50	16,00	124,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	24,33	25,88	85,63	672,76	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250	2,80	6,1	17,5	136,1	67
	Запеканка овощная	180	2,24	12,90	26,20	229,86	269
	Шницель п/ф	100	9,70	15,60	9,00	215,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1,00	0,00	25,40	105,6	358
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	21,50	35,43	124,08	901,19	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	7,07	9,60	25,90	218,28	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,87	14,6	35,9	326,48	
Всего за день		1770	58,7	75,91	245,61	1900,43	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,10	3,70	56,82	43
	Тефтели из мяса п/ф с рисом	140	12,10	15,70	2,70	200,5	340
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,96	25,57	90,39	679,53	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,5	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,5	178,48	520
	Котлета рыбная п/ф	100	18,80	16,50	9,00	259,7	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,42	30,67	125,65	916,31	
Полдник	Блинчики со сгущенкой п/ф	150	21,10	9,10	23,20	259,10	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,1	9,1	38,2	319,10	
Всего за день		1900	77,48	65,34	254,24	1914,94	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Плов из птицы п/ф	250	14,20	21,3	37,55	398,7	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,10	0,00	10,20	41,2	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,78	27,50	90,73	689,54	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров	100	0,8	0,1	2,5	14,10	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	58
	Шницель мясной п/ф с соусом	150	8,70	14,20	8,30	195,8	10/8
	Макаронные изделия отварные	200	8,00	6,80	43,30	266,4	318
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	27,69	27,48	136,53	904,20	
Полдник	Булочка домашняя с маслом слив.	80/10	2,58	10,44	32	232,28	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	3,72	10,64	55,47	332,52	
Всего за день		2015	51,19	65,62	282,73	1926,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	8,38	47,72	
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Котлета рыбная п/ф	160	15,30	12,90	7,90	208,90	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0,00	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	27,63	20,01	95,63	673,13	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,88	4,37	20,00	130,85	143
	Фрикадельки из гов. п/ф с соусом	100/30	12,7	13,6	13,4	226,80	471
	Каша вязкая пшеничная	180	5,15	5,50	28,80	185,30	302
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,98	30,72	130,33	909,72	
Полдник	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	40	2,7	7,36	23,7	171,84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	6,20	9,96	52,30	323,64	
Всего за день		2020	61,81	60,69	278,26	1906,49	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /В.Т. Лапшина 2004г 2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2017. 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов
 4. Сборник рецептур 788 блюд и кулинарных изделий 2011 Громова П.В.
 Разработчик  Маковецкая Т.Г.