

«Ознакомлен»  
Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Гулькевичский район  
Н.В. Дудникова  
20 23 г.

«Утверждаю»  
Директор ООО «Агропромсервис»  
Г.Л. Бауян  
20 23 г.

### Примерное 10-ти дневное 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)

сезон: осень – зима

разработанного ООО «Агропромсервис»

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

2023 г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ, детей-инвалидов (инвалидов) общеобразовательных учреждений МО Гулякевичский район, возрастной категории: 7-11 лет  
Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энер. цен-ть, кКал	№ ред.
		Б	Ж	У		
<b>1 Неделя</b>						
<b>День 1 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157,00	м3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	8,90	3,78	42,23	225,00	м181
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,60	м379
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>22,71</b>	<b>16,32</b>	<b>107,15</b>	<b>646,09</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	60	0,48	0,12	1,02	6,00	70;71
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	9,90	7,90	89,75	л124
Шницель мясной с маслом сливочным	90	10,99	9,29	8,89	147,37	м268
Каша вязкая (пшеничная)	150	4,04	4,68	24,55	152,40	м302
Йогурт питьевой жирность 2,5%	180	10,44	4,50	7,56	91,80	пр.п
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>33,46</b>	<b>30,57</b>	<b>101,90</b>	<b>733,62</b>	
<b>Полдник</b>						
Яйцо вареное	40	10,16	4,60	0,28	63,00	м209
Булочка "Ромашка" с маслом	120	7,90	8,12	9,63	283,00	пр.п
Молоко в индивидуальной упаковке	200	11,60	5,00	9,60	107,00	пр.п



	итого	360	29,66	17,72	19,51	453,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>1810</b>	<b>85,83</b>	<b>64,61</b>	<b>228,56</b>	<b>1832,71</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи порционно (капуста квашеная)		60	1,02	3,00	5,07	51,42 пр.п
Гуляш		90	23,11	17,52	2,34	179,01 л437
Макаронные изделия отварные		150	5,56	5,30	26,44	168,45 м309
Кисель витаминный		200	0,60	0,40	10,40	47,60 м352
Хлеб ржаной		30	1,68	0,66	14,82	69,97
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>35,13</b>	<b>27,68</b>	<b>78,39</b>	<b>609,97</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (по сезону) помидор		60	0,67	0,12	2,10	12,00 м70;71
Суп картофельный с бобовыми		250	5,49	5,54	17,45	148,25 м139
Рыба, запеченная в сметанном соусе		90	11,13	8,30	14,95	143,44 м232
Картофельное пюре		150	3,71	5,30	20,44	137,25 м312
Чай с сахаром		200	0,07	0,04	15,00	60,00 пр.п
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	47,00 м338
Кондитерское изделие - печенье		12	0,97	2,34	8,54	49,38 пр.п
Хлеб пшеничный		60	3,36	1,32	29,64	137,94
Хлеб ржаной		30	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>952</b>	<b>27,79</b>	<b>23,72</b>	<b>130,46</b>	<b>796,62</b>
<b>Полдник</b>						
Лапшевник с творогом		100	14,20	10,28	19,48	187,74 м208
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,23	84,93 пр.п
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>15,20</b>	<b>10,28</b>	<b>39,71</b>	<b>272,67</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1832</b>	<b>78,12</b>	<b>61,68</b>	<b>248,56</b>	<b>1679,26</b>



<b>День 3 (среда)</b>										
<b>Завтрак</b>										
Икра свекольная									111,18	М75
Плов из птицы	60	1,42	0,12	13,73				279,97	л492	
Фрукты свежие (апельсин)	185	27,71	9,58	33,72				179,13		
Напиток из плодов шиповника	200	1,56	0,07	40,17				88,20	М388	
Хлеб пшеничный	200	0,68	0,56	20,77				93,52		
Хлеб ржаной	40	3,16	0,80	19,32				69,97		
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>36,21</b>	<b>11,79</b>	<b>142,53</b>				<b>821,97</b>		
<b>Обед</b>										
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250	2,02	10,18	11,98				107,25	л132	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	51,25	20,08	50,40				486,00	М223	
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	11,60	5,00	8,40				102,00	пр.п	
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64				137,94		
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54				61,36		
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>70,22</b>	<b>36,94</b>	<b>112,96</b>				<b>894,55</b>		
<b>Полдник</b>										
Сыр (порциями)	20	9,28	8,85	0,00				72,00	М15	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,08	4,04	14,36				120,00	М120	
Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50				117,78	М332	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66				46,76		
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>22,01</b>	<b>16,79</b>	<b>41,52</b>				<b>356,54</b>		
<b>Итого</b>	<b>1875</b>	<b>128,44</b>	<b>65,52</b>	<b>297,01</b>				<b>2073,06</b>		



<b>День 4 (четверг)</b>									
<b>Завтрак</b>									
Горошек зеленый, консервированный	60	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п			
Шницель рыбный натуральный	90	21,35	18,49	7,48	188,18	м235			
Картофель отварной	150	2,89	4,91	23,01	142,35	м310			
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п			
Кондитерское изделие - печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п			
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	м338			
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52				
<b>ИТОГО</b>	<b>682</b>	<b>33,56</b>	<b>28,57</b>	<b>107,45</b>	<b>709,04</b>				
<b>Обед</b>									
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60	0,67	0,12	2,10	12,00	70;71			
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	103,75	м110			
Мясо духовое	200	35,32	28,00	17,72	349,12	м258			
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,60	м379			
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94				
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36				
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>46,31</b>	<b>42,42</b>	<b>88,88</b>	<b>764,77</b>				
<b>Полдник</b>									
Оладьи с молоком сгущеным	130	13,14	16,48	55,50	347,18	м401			
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	м378			
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>14,66</b>	<b>17,83</b>	<b>71,40</b>	<b>429,01</b>				
<b>ИТОГО</b>	<b>1812,00</b>	<b>94,53</b>	<b>88,82</b>	<b>267,73</b>	<b>1902,82</b>				







	ИТОГО	1842	87,73	96,64	232,46	1984,10
<b>2 Неделя</b>						
<b>День 6 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый, консервированный		60	2,11	0,97	4,25	33,71 пр.п
Омлет с сыром и маслом		150	35,85	29,42	2,55	347,50 м211
Кофейный напиток на молоке		200	3,17	2,78	15,95	100,60 м379
Фрукты свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00 м338
Хлеб ржаной		30	1,68	0,66	14,82	69,97
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,80	19,32	93,52
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>46,37</b>	<b>35,03</b>	<b>66,69</b>	<b>692,30</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (по сезону) помидор		60	0,67	0,12	2,10	12,00 м70;71
Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	9,84	10,93	103,75 м110
Плов из отварной говядины		190	19,38	24,60	30,88	376,20 м244
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,23	84,93 пр.п
Кондитерское изделие - печенье		12	0,97	2,34	8,54	49,38 пр.п
Хлеб пшеничный		60	3,36	1,32	29,64	137,94
Хлеб ржаной		30	1,99	0,36	12,54	61,36
<b>ИТОГО</b>		<b>802</b>	<b>29,17</b>	<b>38,58</b>	<b>114,86</b>	<b>825,56</b>
<b>Полдник</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями		200	7,08	4,04	14,36	120,00 м120
Йогурт питьевой жирность 2,5%		180	10,44	4,50	7,56	91,80 пр.п
Хлеб пшеничный		20	1,12	0,44	9,88	46,65
<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>	<b>18,64</b>	<b>8,98</b>	<b>31,80</b>	<b>258,45</b>



	ИТОГО	1782	94,18	82,59	213,35	1776,31
<b>День 7 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи натуральные (по сезону) огурец		60	0,48	0,12	1,02	6,00 м70;71
Жаркое по-домашнему		150	25,85	20,39	14,21	352,86 м259
Чай с молоком		200	1,52	1,35	15,90	81,83 м378
Фрукты свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00 м338
Хлеб ржаной		30	1,68	0,66	14,82	69,97
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,80	19,32	93,52
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>33,09</b>	<b>23,72</b>	<b>75,07</b>	<b>651,18</b>
<b>Обед</b>						
Овощи порционно (капуста квашеная)		60	1,02	3,00	5,07	51,42 пр.п
Суп картофельный с бобовыми		250	5,49	10,54	17,45	148,25 м139
Рыба, тушенная в томате с овощами		120	25,00	12,55	4,56	139,20 м229
Рис отварной		150	3,70	5,90	36,68	209,70 м304
Компот из сухофруктов		200	0,66	0,18	32,01	132,80 м349
Хлеб пшеничный		60	3,36	1,32	29,64	137,94
Хлеб ржаной		30	1,99	0,36	12,54	61,36
<b>ИТОГО</b>		<b>870</b>	<b>41,22</b>	<b>33,85</b>	<b>137,95</b>	<b>880,67</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка "Круассан"		120	6,78	13,96	9,89	321,00 пр.п
Кисель витаминный		200	0,14	0,12	22,49	114,40 м352
<b>ИТОГО</b>		<b>320</b>	<b>6,92</b>	<b>14,08</b>	<b>32,38</b>	<b>435,40</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1770</b>	<b>81,23</b>	<b>71,65</b>	<b>245,40</b>	<b>1967,25</b>



<b>День 8 (среда)</b>									
<b>Завтрак</b>									
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	51,25	20,11	50,04	486,00	м223			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52				
Фрукты свежие (апельсин)	200	1,56	0,07	40,17	179,13				
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	11,60	5,00	8,40	102,00	пр.п			
<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>67,57</b>	<b>25,98</b>	<b>117,93</b>	<b>860,65</b>				
<b>Обед</b>									
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60	0,67	0,12	2,10	12,00	м70;71			
Рассольник домашний	250	2,09	10,18	12,69	114,50	м131			
Рагу из птицы	180	22,51	16,10	16,10	327,00	м289			
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,04	15,20	62,00	м377			
Кондитерское изделие - печенье	24	1,94	2,52	17,08	98,76				
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94				
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36				
<b>ИТОГО</b>	<b>804</b>	<b>32,69</b>	<b>30,64</b>	<b>105,35</b>	<b>813,56</b>				
<b>Полдник</b>									
Блинчики с вареной сгущенкой	130	56,02	7,02	15,82	311,23	пр.п			
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,52	88,20	м388			
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>56,70</b>	<b>7,30</b>	<b>35,34</b>	<b>399,43</b>				
<b>ИТОГО</b>	<b>1754</b>	<b>156,96</b>	<b>63,92</b>	<b>258,62</b>	<b>2073,64</b>				
<b>День 9 (четверг)</b>									



<b>Завтрак</b>									
Салат из свежлы пром. производства	60	1,95	2,24	3,61	111,18	пр.пр.			
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	11,13	8,30	14,95	143,44	м232			
Картофельное пюре	150	3,71	5,30	20,44	137,25	м312			
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п			
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52				
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>22,63</b>	<b>17,30</b>	<b>93,37</b>	<b>640,29</b>				
<b>Обед</b>									
Овощи порционно (капуста квашеная)	60	1,02	3,00	5,07	51,42	пр.п			
Борщ	250	1,60	0,56	8,56	91,25	л109			
Печень, тушенная в соусе	100	24,92	13,84	4,45	165,00	л439			
Каша вязкая (гречневая)	150	4,63	6,21	20,52	145,50	м302			
Кисель витаминный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	м358			
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94				
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36				
<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>37,92</b>	<b>25,69</b>	<b>113,58</b>	<b>791,47</b>				
<b>Полдник</b>									
Пудинг из творога (с молоком сгущеным)	130	12,94	10,13	27,73	275,70	м222			
Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	м376			
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>13,01</b>	<b>10,17</b>	<b>42,73</b>	<b>335,70</b>				
<b>ИТОГО</b>	<b>1850</b>	<b>73,56</b>	<b>53,16</b>	<b>249,68</b>	<b>1767,46</b>				
<b>День 10 (пятница)</b>									



Завтрак									
Икра кабачковая	60	1,63	8,62	8,72	80,28	пр.п			
Тефтели из говядины 1-й вариант с соусом	90	11,99	7,53	8,77	157,00	м278			
Капуста тушеная	150	3,10	9,71	14,14	112,60	м321			
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,80	м349			
Кондитерское изделие - печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	пр.п			
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52				
<b>ИТОГО</b>	<b>582</b>	<b>23,19</b>	<b>29,84</b>	<b>106,32</b>	<b>695,55</b>				
Обед									
Горошек зеленый, консервированный	60	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п			
Суп картофельный с крупой (перловой)	250	1,97	5,43	12,11	85,75	м138			
Шницель рыбный натуральный	90	21,35	18,49	7,48	188,18	м235			
Рагу из овощей	150	3,10	21,26	12,29	202,86	м143			
Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	117,78	м382			
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94				
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36				
<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>38,35</b>	<b>51,73</b>	<b>105,61</b>	<b>874,58</b>				
Полдник									
Блинчики с джемом	100	6,00	7,02	15,82	311,23	пр.п			
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	15,20	62,00	м378			
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>6,13</b>	<b>7,06</b>	<b>31,02</b>	<b>373,23</b>				
<b>ИТОГО</b>	<b>1822</b>	<b>67,67</b>	<b>88,63</b>	<b>242,95</b>	<b>1943,36</b>				


	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00



завтрак .обед.полдник 60-75%	1500,00	57,75	59,25	251,25	1762,50
<b>Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)</b>	<b>1634,00</b>	<b>57,94</b>	<b>59,85</b>	<b>268,25</b>	<b>1769,35</b>
* при использовании ред.№71 "овощи натуральные свежие"					
		<b>Пищевые вещества, г</b>		<b>Энергетическая</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ценность, кКал</b>
Овощи натуральные свежие (помидор)	60,00	0,66	0,24	2,28	13,20
Овощи натуральные свежие (огурец)	60,00	0,42	0,12	1,14	7,20



Прошито, пронумеровано и  
скреплено  
печатью 73

 Н.В.

