

«Ознакомлен»

И.о.начальника управления
образования администрации
Муниципального образования
Гулькевичского района

Д.Д.Скоморохова

«Утверждаю»

Директор ООО «Агропромсервис»
Д.Г.Балуян



Примерное 10-ти дневное цикличное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания обучающихся возрастной категории 12 лет и старше, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в общеобразовательных учреждений

Муниципального образования Гулькевичского района
(для пищеблоков работающих на сырье)

разработанного ООО «Агропромсервис»

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

г.Усть-Лабинск,

2025 г.

яйцо отварное	40,00	10,16	4,60	0,28	63,00	м209
Булочка "Крауассан"	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	360,00	29,66	17,72	19,51	453,00	
ИТОГО	1950,00	98,71	73,58	255,72	1984,61	
День 2						
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	690,00	48,79	39,12	110,56	855,22	
Обед						
Горошек зеленый, консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18	70;71
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	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	350,00	22,30	15,42	49,45	366,54	
ИТОГО	2122,00	108,32	90,78	320,00	2223,76	

День 3							
Завтрак							
Икра свекольная	100,00	3,15	0,13	30,50	247,07	л78	
Плов из пшпы	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 пшеничный	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29		
Хлеб ржаной	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89		
ИТОГО	575,00	37,73	12,15	128,90	825,42		
Обед							
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	2,02	10,18	11,98	107,25	л132	
Запеканка из творога с молоком ступенным	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	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 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	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52		
ИТОГО	460,00	23,59	17,19	51,18	403,30		
ИТОГО	1975,00	134,43	67,22	341,57	2346,64		
День 4							
Завтрак							
Горошек зеленый, консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18	пр.п	
Шницель рыбный натуральный	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	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	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	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60	
ИТОГО	860,00	48,09	42,62	98,64	738,41	
Полдник						
Оладьи с молоком стуженым	150,00	15,16	19,02	64,04	400,59	м401
Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83	м378
ИТОГО	350,00	16,68	20,37	79,94	482,42	
ИТОГО	2002,00	104,85	97,61	311,18	2090,11	
День 5						
Завтрак						
Салат из моркови	100,00	0,93	0,13	2,53	25,02	пр.п
Печень по-строгановски	120,00	36,80	20,46	4,22	205,20	м255
Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60	м302
Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	м349
Фрукты свежие (яблоко)	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	790,00	50,92	30,92	95,28	712,36	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	0,82	0,20	1,70	10,00	70,71
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25	м112

Птица отварная	100,00	42,60	23,49	0,45	298,18	M228
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180,00	4,37	25,55	27,19	259,20	M142
Кисель из свежих фруктов	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	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	
Йогурт жир.2,5%	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00	
ИТОГО	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

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	M211
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60	M379
Фрукты свежие (яблоки)	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	670,00	56,30	41,98	79,80	830,96	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	1,12	0,08	3,50	20,00	M70;71
Борщ с капустой и картофелем	250,00	9,84	10,93	103,75	117,00	M110
Плов из отварной говядины	190,00	19,38	24,60	30,88	376,20	M244
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	872,00	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 жир.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	440,00	21,84	9,84	42,08	315,52				
ИТОГО	1982,00	117,94	93,64	346,44	2079,23				
День 7									
Завтрак									
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	0,82	0,20	1,70	10,00	70;71			
Жаркое по-домашнему (говядина)	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 (яблоки)	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	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, тушенная 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	960,00	83,93	37,27	157,03	1001,13				
ПОЛДНИК									
Булочка "Круассан"	150,00	8,50	17,50	12,40	400,00	пр.п			
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00	м358			
ИТОГО	350,00	8,50	17,50	35,40	492,00				
ИТОГО	1980,00	132,38	83,27	281,29	2145,57				
День 8									

Завтрак								
Запеканка из творога (с молоком ступеным)		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		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	пр.п	
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		840,00	32,44	28,17	97,57	656,04		
полдник								
Блинчики с вареной ступенкой		150,00	18,50	8,10	18,30	358,80	пр.п	
Напиток из плодов шиповника		200,00	0,68	0,56	20,77	88,20	м388	
Итого		350,00	19,18	8,66	39,07	447,00		
Итого		1852,00	121,17	68,22	280,91	2099,19		
День 9								
Завтрак								
Салат из свеклы		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		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		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		1060,00	45,84	31,93	130,31	932,09	
ПОЛДНИК							
Пудинг из творога (с молоком сгущенным)		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		350,00	15,00	11,73	46,99	378,11	
ИТОГО		2100,00	90,57	66,70	291,92	2032,26	
День 10							
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 тушенная		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		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	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.п
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00	м378
итого	350,00	14,16	10,57	38,93	528,84	
ИТОГО	2132,00	93,29	114,84	296,79	2497,08	

		Пищевые вещества, г			Энергетическа я 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.Тутельна.-М.: ДеЛи 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.