

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП МО Кавказский
район

«Комбинат школьного
питания»

Д.А. Щербакова



10

2022г.

**Перспективное цикличное десятидневное меню
для организации питания учащихся
(в том числе с ограниченными возможностями здоровья
и детей инвалидов, не являющихся учащимися с
ограниченными возможностями здоровья)
возрастной группы с 7 до 11 лет
в общеобразовательных учреждениях
МО Кавказский район
№ 3;7;8;9;11;13;14;15;16;17;18;19;20;21;43;45
(пищевые блоки, работающие на сырье)**

Меню для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений МО Кавказский район

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
	Завтрак					
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
211	Омлет с сыром	150,00	35,85	29,42	2,55	347,50
ттек	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	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					
70;71	Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
244	Плов из отварной говядины	150,00	15,30	19,42	24,38	297,00
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	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	762,00	25,09	33,33	108,36	746,36
	полдник					
120	Суп молочный с мак. изд.	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
пр.п	Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80
	Хлеб пшеничный	20,00	1,12	0,44	9,88	46,65
	итого	400,00	18,64	8,98	31,80	258,45
	Итого	1742,00	90,10	77,34	206,85	1697,11
День 2 (вторник)						
	Завтрак					
70;71	Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00
259	Жаркое по-домашнему	150,00	25,85	20,39	14,21	252,86
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	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					
ттек	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120,00	25,00	12,55	4,56	139,20
304	Рис отварной	150,00	3,70	5,90	36,68	209,70
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	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					
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00
	Кисель витаминный	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40
	итого	320,00	6,92	14,08	32,38	435,40
	Итого	1770,00	81,24	71,85	245,90	1867,25

День 3 (среда)						
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200,00	56,94	22,31	56,00	540,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	Фрукты свежие	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	Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	итого	652,00	74,23	29,44	132,43	964,03
обед						
70;71	Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
131	Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50
289	Рагу из птицы	175,00	21,80	15,51	15,20	317,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	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	775,00	30,04	27,46	87,37	705,00
полдник						
пр.п	Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	56,02	7,02	15,82	311,23
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	19,52	88,20
	итого	330,00	56,70	7,30	35,34	399,43
	Итого	1757,00	160,97	64,20	255,14	2068,46
День 4 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Салат из свеклы	60,00	1,95	2,24	3,61	42,60
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	95,00	11,75	9,82	15,78	151,41
312	Картофельное пюре	150,00	3,71	5,30	20,44	137,25
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	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	575,00	23,25	18,82	94,20	579,68
обед						
тлк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
109	Борщ	250,00	1,60	0,56	8,56	91,25
261	Печень, тушенная в соусе	100,00	24,92	13,84	4,45	165,00
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,63	6,21	20,52	145,50
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	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	950,00	37,92	25,69	113,58	791,47
полдник						
222	Пудинг из творога с молоко сгущ	130,00	12,94	10,13	27,73	275,70
пр.п	Кислом.продукт (Кефир жирность 2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	100,00
	итого	330,00	24,54	15,13	36,13	375,70
	Итого	1855,00	85,71	59,64	243,91	1746,85

День 5 (пятница)						
Завтрак						
пр.п.	Икра кабачковая	60,00	1,63	8,62	8,72	80,28
279	Тефтели 2-й вар. с соусом (90/30)	120,00	15,99	10,04	11,69	209,33
321	Капуста тушеная	150,00	3,10	9,71	14,14	112,60
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	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	612,00	27,19	32,35	109,24	747,88
обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,97	5,43	12,11	85,75
235	Шницель рыбный натур.	90,00	21,35	18,49	7,48	188,18
143	Рагу из овощей	150,00	3,10	21,26	12,29	202,86
тتك	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	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	940,00	38,35	51,73	105,61	874,58
полдник						
пр.п	Блинчики с джемом	100,00	6,00	7,02	15,82	311,23
378	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	итого	300,00	6,13	7,06	31,02	373,23
	Итого	1852,00	71,67	91,14	245,87	1995,69
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210,00	8,90	3,78	42,23	225,00
тتك	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	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						
70;71	Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	9,90	7,90	89,75
268	Котлеты мясные	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
пр.п	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	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						
209	яйцо вареное	40,00	10,16	4,60	0,28	63,00
пр.п	Булочка "Ромашка" с маслом	120,00	7,90	8,12	9,63	283,00
385	Молоко кипяченое	200,00	11,60	5,00	9,60	107,00
	итого	320,00	19,50	13,12	19,23	390,00
	Итого	1770,00	81,68	65,21	229,78	1769,71

День 7 (вторник)						
Завтрак						
т.т.к.	Овощи порционно (капуста квашенная)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
437	Гуляш	100,00	25,67	19,41	2,60	198,90
309	Макаронные изделия отварные	150,00	5,56	5,30	26,44	168,45
пр.п.	Кисель витаминный	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	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	37,69	29,57	78,65	629,86
обед						
пр.п.	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	11,13	8,30	14,95	143,44
312	Картофельное пюре	150,00	3,71	5,30	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	15,00	60,00
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	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	29,23	29,57	132,61	818,33
полдник						
208	Лапшевник с творогом	100,00	14,20	10,28	19,48	187,74
пр.п.	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	итого	300,00	15,20	10,28	39,71	272,67
	Итого	1832,00	82,12	69,42	250,97	1720,86
День 8 (среда)						
Завтрак						
78	Икра свекольная	60,00	1,42	0,12	13,73	111,18
492	Плов из птицы	160,00	23,97	8,28	29,16	242,14
	Фрукты свежие	200,00	1,56	0,07	40,17	179,13
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20
	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	690,00	32,47	10,49	137,97	784,14
обед						
132	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	10,18	11,98	107,25
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180,00	51,25	20,08	50,40	486,00
пр.п.	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	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						
15	Сыр порциями	20,00	9,28	8,85	0,00	72,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
т.т.к.	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76
	итого	440,00	22,01	16,79	41,52	356,54
	Итого	1850,00	124,70	64,22	292,45	2035,23

День 9 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	2,11	0,97	4,25	33,71
235	Шницель рыбный натуральный	100,00	23,72	20,54	8,31	209,09
310	Картофель отварной	150,00	2,89	4,91	23,01	142,35
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	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	35,93	30,62	108,28	729,95
обед						
70;71	Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
258	Мясо духовое	185,00	32,67	25,90	16,39	322,94
тк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	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	785,00	43,66	40,25	87,55	738,59
полдник						
401	Оладьи с молоком сгущ	130,00	13,14	16,48	55,50	347,18
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	итого	330,000	14,660	17,830	71,400	429,010
	Итого	1807,00	94,25	88,70	267,23	1897,55
День 10 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Салат из моркови	60,00	0,56	0,08	1,52	9,02
255	Печень по-строгановски	100,00	30,67	17,05	3,52	171,00
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,63	6,21	20,52	145,50
тк	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	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						
70;71	Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,49	0,12	1,02	6,00
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25
288	Птица отварная	90,00	38,34	21,14	0,41	268,36
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	3,64	21,29	22,66	216,00
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	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	840,00	50,50	49,90	106,72	899,91
полдник						
211	Омлет с сыром	120,00	28,68	23,54	2,04	278,00
пр.п	Кислом.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	итого	320,00	40,28	28,54	10,44	380,00
	Итого	1852,00	133,51	106,16	227,21	1998,10

		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
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)		1808,70	57,40	58,85	264,25
					1766,50