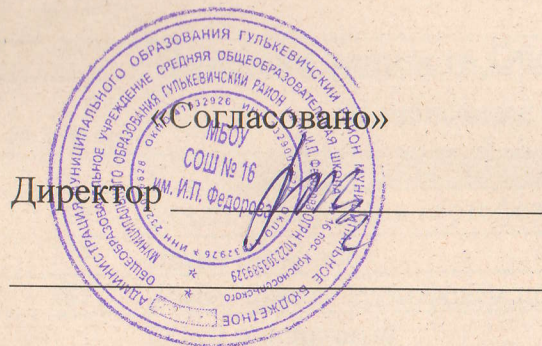




Директор

«Утверждаю»

Директор ООО «Агропромсервис»



Г.Л.Балуян

Примерное 10-ти дневное меню горячих обедов

для организации питания детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в общеобразовательных организациях Муниципального образования Гулькевичского района,

возрастной категории: 7 – 11 лет

разработанного ООО «Агропромсервис»

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

г. Усть-Лабинск,

2022г.

Пищевая ценность Обед 1-4 кл.						
№ рец-ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен- ть
			Б	Ж	У	
	1 ДЕНЬ					
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	4	6	18	142
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
381	Рыба, запеч.с картофелем по-русски	70/150	15	16	32	332
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	2/25	2,8	0,55	24,7	114,95
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,2
	Итого:		30,34	26,88	112,8	814,48
	2 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
148	Суп-лапша домашняя	1/200	4,9	5	13,2	117,4
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	1/60/30	12,8	12	10	199,2
297	Каша гречневая вязкая	1/120	3,2	4	22,5	138,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	1/200	5,8	5	21	152,2
	Итого:		31,08	26,665	113,35	817,705
	3 ДЕНЬ					
133	Суп картофельный с горохом	1/200	3	4	14	104
	Икра кабачковая	1/60	0,6	3	3,5	43,4
468	Оладьи из печени с соусом	90/30	11	10,8	9	177,2
332	Макароны отварные	1/120	5	4	27,5	166
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,7	19,6	122,9
	Конд. изделия пром. пр-ва	1/30	2	5	19	129
	Итого:		26,44	30,83	107,6	813,63
	4 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
132	Рассольник ленинградский	1/200	3	3	18	111
451	Биточек из мяса	1/70	9	10	8,2	158,8

269	Запеканка овощная	1/150	5	11	15	179
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
693	Какао на молоке	200	6	5	25	169
	Итого:		27,04	29,605	110,35	816,005
	5 ДЕНЬ					
135	Суп из овощей	1/200	4	5	16	125
462	Тефтели из мяса и риса с соусом	1/70/30	9,5	12	12	194
302	Каша вязкая ячневая	1/120	3,8	4	24	147,2
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	1/60	0,4	0,05	1,2	6,85
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	2/25	2,8	0,55	24,7	114,95
	Кисель из сухофруктов	1/200	0,7		35	142,8
	Итого:		23,58	21,99	130,4	813,83
	6 ДЕНЬ					
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
109	Борщ со сметаной	200/10	3	5	17	125
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	70/50	9	10	10	166
520	Картофельное пюре	120	2,60	3,90	17,60	115,9
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,20
	Кефир жир.2,5%	150	4,3	3,7	16,3	115,7
	Итого:		29,18	27,265	113,85	817,505
	7 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	200/25	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
358	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/30	18	16	38	368
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:		33,64	27,33	108,8	815,73
	8 ДЕНЬ					

143	Суп с мак. изд. и картофелем	1/200	4	4	16	116
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	40/150	12	16	30	312
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,8	4,7	17,5	135,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,7	19,6	122,9
	Итого:		22,24	29,005	110,45	815,005
9 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
124	Щи с капустой и картоф. со сметаной	200/10	4	6	15	130
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
297	Каша вязкая пшеничная	1/120	3,2	4	22,5	138,8
451	Шницель из мяса с соусом	1/70/30	9	13	10	193
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,2
	Итого:		26,74	27,605	114,75	814,405
10 ДЕНЬ						
149	Суп с крупой	1/200	3	4	15	108
462	Тефтели из мяса и риса	1/70	9	7,5	9	139,5
214	Капуста тушеная	1/140	4	9	13	149
	Хлеб пшеничный	2/30	4,04	0,66	30	142,1
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Кефир жир.2,5%	150	4,3	3,7	16	114,5
	Итого:		25,84	25,135	121,75	816,575
	Итого в среднем за 10 дней:		27,61	27,231	114,41	815,487

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г.