

Утверждаю

Начальник управления образования
Администрации муниципального
образования город-курорт Геленджик
Е.В. Попова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД ЛЕТО-ОСЕНЬ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ 12-ТИ ЛЕТ И СТАРШЕ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,21	6,07	4,56	133,20	229
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный (батон с биодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	680	24,12	13,92	86,28	574,67	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,25	102
Фрикадельки из кур	100	13,02	18,05	7,36	243,64	297
Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	31,01	29,66	140,04	984,87	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Пирожок с персиком	100	5,00	6,50	45,00	260,00	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	400	6,81	8,16	69,59	382,35	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2010	61,94	51,74	295,91	1 941,89	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200	7,90	12,49	35,84	288,57	173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	570	17,01	20,31	86,09	598,38	
Обед						
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	9,17	6,88	15,65	172,34	104
Тефтели (2-й вариант)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	965	29,31	34,48	139,59	1 087,00	
Полдник						
Кефир	200	6,00	5,00	8,00	102,00	п/п
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	10,15	10,20	55,50	357,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1885	56,47	64,99	281,18	2 042,88	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	200	21,19	15,80	50,50	455,50	279
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	550	27,00	18,86	102,09	712,85	
Обед						
Икра кабачковая консервированная	100	1,00	7,00	7,00	90,00	п/п
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Плов из отварной птицы	300	18,45	12,30	37,20	334,50	375
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
Фрукты (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1050	29,54	23,36	126,19	837,96	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Пирожок с яблоком	100	5,00	6,50	45,00	260,00	п/п
Фрукты (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	400	5,97	6,62	67,95	359,81	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2000	62,51	48,84	296,23	1 910,62	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Кнели из птицы с рисом	110	12,65	11,33	5,94	176,00	371
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	202
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	670	26,22	14,12	99,34	628,47	
Обед						
Кукуруза отварная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	133
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
Котлеты, биточки, шницели	100	14,40	20,49	12,02	292,73	268
Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1030	31,67	36,09	119,42	949,90	
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Пирожок с капустой	50	5,20	6,80	28,35	198,00	п/п
Фрукты (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	6,80	7,18	58,61	331,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2050	64,69	57,39	277,37	1 909,57	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Тефтели (2-й вариант)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
Каша рассыпчатая рисовая (с маслом)	120	2,83	5,83	29,47	181,50	171
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	19,89	18,12	97,05	630,29	
Обед						
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,63	4,91	6,27	81,50	92
Рыба, запеченная под молочным соусом (с пюре картофельным)	300	20,52	20,16	29,01	381,00	233
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
Фрукты (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1050	32,88	26,46	140,77	1 030,44	
Полдник						
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	380	15,44	17,44	54,88	443,60	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2030	68,21	62,02	292,70	2 104,33	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239,05	181
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	570	16,27	19,27	81,93	568,40	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,25	102
Фрикадельки из кур	100	13,02	18,05	7,36	243,64	297
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	202
Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	34,30	25,25	133,30	921,09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	50,57	44,52	215,23	1489,49	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	680	27,0	24,2	85,2	668,6	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1030	33,10	28,81	143,13	994,65	
Полдник						
Кефир	200	6,00	5,00	8,00	102,00	п/п
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	п/п
Фрукты (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	10,65	10,00	54,20	354,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2060	70,78	63,01	282,52	2 017,74	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200	5,79	10,65	31,89	247,62	175
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
Фрукты (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	20,51	21,20	96,59	662,32	
Обед						
Кукуруза отварная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	133
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	245
Каша рассыпчатая пшеничная (с маслом)	180	7,70	9,01	45,07	292,50	171
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	34,73	27,60	130,89	922,83	
Полдник						
Снежок	200	6,00	5,00	22,00	152,00	п/п
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	10,40	10,05	59,30	369,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1880	65,64	58,85	286,78	1 954,15	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Плов из отварной птицы	220	13,53	9,02	27,28	245,30	375
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	24,0	14,8	93,9	608,0	
Обед						
Горох овощной отварной	100	3,10	3,55	5,72	67,62	131
Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	9,17	6,88	15,65	172,34	104
Котлеты или биточки рыбные	100	11,89	13,95	14,53	230,91	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	965	35,84	31,45	126,93	947,81	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Пирожок с капустой	50	5,20	6,80	28,35	198,00	п/п
Фрукты (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	7,51	8,16	52,64	318,35	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1915	67,37	54,44	273,48	1 874,16	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	210
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	20,66	27,05	68,08	600,33	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Печень по-строгановски	110	14,59	12,35	3,87	203,50	255
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	9,96	10,74	44,84	315,00	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	940	35,01	29,23	139,29	991,09	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Пирожок с персиком	100	5,00	6,50	45,00	260,00	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	400	5,47	6,92	68,75	362,81	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1940	61,14	63,20	276,12	1 954,23	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Кукуруза отварная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	133
Рыба, запеченая под молочным соусом (с пюре картофельным)	250	17,10	16,80	24,18	317,50	233
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	630	26,06	21,15	82,86	625,89	
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	75
Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	35,00	29,46	148,22	1 013,03	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15
Хлеб пшеничный (батон)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	380	14,53	13,33	52,75	390,60	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1940	75,59	63,94	283,83	2 029,52	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 12 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,23	10,50	42,20	297,15	173
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный (батон с биойодом)	50	4,00	1,50	26,50	135,00	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	570	15,73	22,78	99,89	669,35	
Обед						
Горох овощной отварной	100	3,10	3,55	5,72	67,62	131
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Тефтели (2-й вариант)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	143
Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	22,98	35,91	108,08	859,53	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	38,71	58,69	207,97	1 528,88	