

Согласовано :  
Заместитель начальника ТО управления  
Роспотребнадзора в г. Димитровграде  
по Чердаклинскому району

Е.Л. Ванькова

« » \_\_\_\_\_ 2018г

Утверждаю:  
Директор МОУ  
Октябрьский сельский лицей  
В.А. Скворцов

Примерное десятидневное меню  
одноразового горячего питания  
при МОУ Октябрьском сельском лицее  
на 2018-2019гг.

№ п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Калорийность (100г)			Энерге тическая ценность Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1 д е н ь	<b>Обед</b>					
	Каша молочная манная	250/5	6,2	8,05	31,09	222,02
	Бутерброд с сыром и маслом	90/20/10	4,97	8,01	7,56	122,2
	Яйца варёные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
	Кофейный напиток	200г.	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>Всего</b>		<b>19,06</b>	<b>23,85</b>	<b>58,66</b>	<b>525,71</b>
	<b>Полдник продлёнка</b>					
	Зразы картофельные с овощами	150/5	7,06	10,62	34,07	260,10
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239
<b>Всего</b>		<b>15,03</b>	<b>11,63</b>	<b>97,38</b>	<b>560,72</b>	
2 д е н ь	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с клецками на к/б	250г.	3,75	3,29	16,84	111,94
	Салат из моркови	50г.	1,5	6,0	11	424,28
	Биточки из говядины с соусом	70/50г.	14,29	12,96	61,75	281,46
	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	90г	7,9	1	48	239
	<b>Всего</b>		<b>35,11</b>	<b>30,31</b>	<b>195,07</b>	<b>1376,3</b>
	<b>Полдник продлёнка</b>					
	Суп картофельный с клецками на к/б	250г.	3,75	3,29	16,84	111,94
Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239	
<b>Всего</b>		<b>11,72</b>	<b>16,07</b>	<b>80,15</b>	<b>412,56</b>	
3 д е н ь	<b>Обед</b>					
	Щи со свежей капустой на к/б	250г.	2,09	6,33	10,64	107,83
	Гуляш из говядины /соус	50/50г.	21,68	24,21	6,74	331,53
	Огурец доп.	50г.	0,05	0	6	9,52
	Макароны отварные	150г.	7,34	7,06	34,8	281,46
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	90г	7,9	1	48	239
	<b>Всего</b>		<b>43,43</b>	<b>38,79</b>	<b>146,69</b>	<b>1101,24</b>
	<b>Полдник продлёнка</b>					
	Котлеты морковные	150/5г.	7,12	12,22	29,47	256,34
Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239	
<b>Всего</b>		<b>15,09</b>	<b>13,23</b>	<b>92,78</b>	<b>556,96</b>	

4 д е н ь	<b>Обед</b>					
	Суп с бобовыми картофельный на к/б	250г.	2,34	3,89	13,61	98,79
	Икра свекольная	50г.	6,3	5,07	4,16	64,63
	Плов с кур/груд.	200/50	37,2	45,33	41,05	747,09
	Компот из сухофруктов	200г.	0,33	0	22,68	61,62
	Хлеб	90г.	7,9	1	48	239
	<b>Всего</b>		<b>54,07</b>	<b>55,29</b>	<b>129,5</b>	<b>1241,49</b>
	<b>Полдник продлёнка</b>					
	Молоко	200г.	5,59	6,38	9,38	117,31
	Печенье	50г.	7,5	11,8	74,9	208,55
	Яйцо	1шт	5,08	4,60	0,28	62,8
<b>Всего</b>		<b>18,17</b>	<b>22,78</b>	<b>84,56</b>	<b>388,66</b>	
5 д д н ь 4	<b>Обед</b>					
	Суп с фрикадельками на к/б	250г.	3,73	3,10	20,76	125,09
	Рыба припущенная с овощами	70/25г	13,3	8,2	3,1	145,7
	Картофельное пюре	200г.	4,27	8,08	31,07	214
	Капуста тушеная	50г.	14	30	50	273
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб	90г.	7,9	1	48	239
	<b>Всего</b>		<b>43,27</b>	<b>50,39</b>	<b>218,63</b>	<b>1058,41</b>
	<b>Полдник продлёнка</b>					
	Каша молочная рисовая	200/5г.	5,12	6,62	32,61	210,13
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239	
<b>Всего</b>		<b>13,09</b>	<b>7,63</b>	<b>95,92</b>	<b>510,75</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Калорийность (100г)			Энерге тическая ценность Ккал
			белки	жиры	углеводы	
6 д е н ь	<b>Обед</b>					
	Каша молочная «Дружба»	250г	6,55	8,33	35,09	241,11
	Кофейный напиток	200г.	2,79	3,19	19,71	118,69
	Бутерброд с сыром и маслом	90/20/10	4,97	8,01	7,56	122,2
	Ватрушка с творогом	50	7,08	2,63	41,81	219,07
	<b>Всего</b>		<b>21,39</b>	<b>22,16</b>	<b>104,17</b>	<b>701,07</b>
	<b>Полдник продлёнка</b>					
	Запеканка картоф. с мясом	200/5г.	25,53	24,78	18,43	475
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239
	<b>Всего</b>		<b>33,5</b>	<b>25,79</b>	<b>81,74</b>	<b>775,62</b>
7 д д н ь	<b>Обед</b>					
	Суп вермишелевый на к/б	250г.	2,83	2,86	21,76	124,09
	Салат из капусты	50г	0,84	5,06	5,32	70,02
	Тефтели из говядины с соусом	70/50г.	14,29	12,96	61,75	424,28
	Гороховое пюре	200г.	19,17	1,33	42,33	258
	Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	90г	7,9	1	48	239
	<b>Всего</b>		<b>45,1</b>	<b>23,23</b>	<b>194,47</b>	<b>1177,01</b>

		<b>Полдник продлёнка</b>					
		Суп вермишелевый на к/б	250г.	2,83	2,86	21,76	124,09
		Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239
		<b>Всего</b>		<b>10,8</b>	<b>3,87</b>	<b>85,07</b>	<b>424,71</b>
8		<b>Обед</b>					
		Борщ на к/б	250г	2,09	6,39	10,64	107,83
		Салат из овощей	50г	1,26	10,14	8,32	129,26
		Суфле куриное /соус	60/50г	11,02	12,45	7,52	186,09
		Каша гречневая	200г	11,64	7,24	60	351,74
		Кисель	200г	1,36	0	29,02	116,19
		Хлеб пшеничный	90г	7,9	1	48	239
		<b>Всего</b>		<b>34,27</b>	<b>37,22</b>	<b>163,5</b>	<b>1130,11</b>
		<b>Полдник продлёнка</b>					
		Молоко	200г.	5,59	6,38	9,38	117,31
		Печенье	50г.	7,5	11,8	74,9	208,55
		Яйцо	1шт	5,08	4,60	0,28	62,8
		<b>Всего</b>		<b>18,17</b>	<b>22,78</b>	<b>84,56</b>	<b>388,66</b>
9		<b>Обед</b>					
		Щи из свежей капусты	250г.	2,09	6,33	10,64	107,83
		Салат овощной	50г.	1,26	10,14	8,32	129,26
		Жаркое из курицы	250	30,05	23,1	29,5	445,44
		Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб	90г.	7,9	1	48	239
		<b>Всего</b>		<b>41,37</b>	<b>40,58</b>	<b>111,77</b>	<b>983,15</b>
		<b>Полдник продлёнка</b>					
		Блины	150/10г.	11,30	17,65	86,10	476,49
		Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
		<b>Всего</b>		<b>11,37</b>	<b>17,66</b>	<b>101,41</b>	<b>538,11</b>
10		<b>Обед</b>					
		Суп из овощей	250г.	1,93	5,86	12,59	115,24
		Салат из свежей капусты	50г	0,84	5,06	5,32	70,02
		Сосиски /соус	50/50г	6,89	17,87	4,19	207,79
		Макароны отварные	200г.	7,34	7,06	34,8	281,46
		Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб	90г.	7,9	1	48	239
		<b>Всего</b>		<b>24,97</b>	<b>36,86</b>	<b>120,21</b>	<b>1075,13</b>
		<b>Полдник продлёнка</b>					
		Суп из овощей	250г.	1,93	5,86	12,59	115,24
		Чай с сахаром	200г.	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	50г	7,9	1	48	239
		<b>Всего</b>		<b>9,9</b>	<b>6,87</b>	<b>75,9</b>	<b>415,86</b>