

Согласовано :

Заместитель начальника ТО управления
Роспотребнадзора в г. Дмитровграде
по Чердаклинскому району

_____ Е.Л. Ванькова
«02» _____ 2019г



Примерное десятидневное меню
одноразового горячего питания
при МОУ Октябрьском сельском лицее
на 2019-2020гг.

№ рец епт	№ п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Калорийность (100г)			Энергетическая ценность Ккал	
				белки	жиры	углев.		
		Завтрак						
304		Блины	150г./5г.	11,30	17,65	86,10	476,40	
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3	
		Всего		12,32	20,71	99,1	553,7	
		Обед						
45	д е н ь	Суп гороховый на к/б	250г	11,47	4,45	26,59	183,19	
227		Макароны отварные	150г	7,36	7,06	47,1	281,46	
305		Колбаса	50г	5,8	14,3	0,9	156	
4		Салат из капусты с морковью	50г.	0,84	5,06	5,32	70,02	
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3	
147		Хлеб пшеничный	90г	25,14	23,76	20,93	107,215	
		Всего		51,81	57,69	113,84	875,185	
			Полдник продлёнка					
80		Зразы картофельные с овощами	150/5	7,06	10,62	34,07	260,10	
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3	
147		Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215	
		Всего		11,33	14,75	68,00	436,035	
		Завтрак						
114	2 д е н ь	Каша молочная рисовая	200г.	5,12	6,62	32,61	210,13	
286		Кофейный напиток	200г.	2,79	3,19	19,71	118,69	
147		Хлеб пшеничный	50г	3,07	1,07	20,93	107,215	
		Всего		10,98	10,88	73,25	904,82	
			Обед					
46		Суп картофельный с клецками на к/б	250г.	3,75	3,29	16,84	111,94	
9		Салат из моркови	50г.	1,14	10,08	10,38	136,80	
189		Биточки из говядины с соусом	70/50г.	0,57	5,04	5,19	68,40	
219	Каша гречневая	150	5,82	3,62	30	175,87		
12	Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3		
147	Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215		
		Всего		12,48	25,81	75,41	570,31	
		Полдник продлёнка						
305		Сосиски	50г	5,8	14,3	0,9	156	
227		Макароны отварные	150г	7,36	7,06	47,1	281,46	
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3	
147		Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215	
		Всего		17,45	25,49	81,93	621,975	

	3	Завтрак					
312		Булочка	50г	6,62	9,48	10,06	152
12	д е н ь	Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
		Всего		7,64	12,54	23,06	220,3
		Обед					
62		Щи со свежей капустой на к/б	250г.	62	3,23	9,78	142,94
180		Гуляш из говядины /соус	50/30г.	10,84	12,105	3,37	165,26
16		Огурец дополнительно	50г.	0,72	10,08	3	103,6
430		Гороховое пюре	200г.	11,77	4,45	26,59	193,19
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		82,12	35,535	76,25	641,82
		Полдник продлёнка					
241		Картофельное пюре	200г.	4,26	8,08	30,106	231,94
		Котлета из говядины /соус	50/50г.	0,57	5,04	5,19	68,40
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб пшеничный	50г	3,07	1,07	20,93	107,215
	Всего		9,1	17,25	69,226	484,855	
	4	Завтрак					
330	д е н ь	Ватрушка с повидлом	50	7,08	2,63	41,81	219,07
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
		Всего		8,28	5,69	54,81	296,37
		Обед					
45		Суп с бобовыми картофельный на к/б	250г.	5,01	9,27	16,65	113,41
23		Икра свекольная	50г.	143	5,09	9,50	75,35
642		Плов с говядиной	200/50	16,2	16,3	34,2	351
283		Компот из сухофруктов	200г.	0,56	0	27,89	113,79
147		Хлеб	90г.	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		164,77	30,66	88,24	653,55
		Полдник продлёнка					
52		Суп молочный рисовый	250/5г.	6,18	7,58	23,28	185,68
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб	90г.	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		10,45	11,63	57,21	370,195
	5	Завтрак					
376	д е н ь 4	Каша молочная пшённая	200	9,80	13,94	41,73	331,58
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
		Всего		11	17	54,73	409,88
		Обед					
48		Суп с фрикадельками на к/б	250г.	9,76	6,82	19,01	175,10
172		Рыба припущенная с овощами	70/25г	44,52	8,03	7,51	160,29
241		Картофельное пюре	150г.	4,26	8,08	30,106	231,94
235		Капуста тушеная	50г.	1,31	1,615	6,725	43,58
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб	90г.	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		61,05	27,605	76,351	688,21
		Полдник продлёнка					
219		Каша гречневая	150г	5,82	3,62	32	175,87
		Котлеты из говядины с соусом	50/30	0,57	5,04	5,19	68,40
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147	Хлеб пшеничный	50г	3,07	1,07	20,93	107,215	
	Всего		10,66	12,79	71,12	428,785	

		Завтрак		белки	жиры	углеводы	Ккал
304	6 д е н ь	Блины	150/10г.	11,30	17,65	86,10	476,49
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
		Всего		12,5	20,71	99,1	553,79
		Обед					
		Суп вермишелевый на к/б	250г.	2,83	2,86	21,76	127,09
		Курица отварная	70/30	19,7	22,75	4,9	312
219		Каша гречневая	150	5,82	3,62	30	175,87
16		Огурец доп.	50г.	0,72	10,08	3	103,6
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		33,34	35,07	93,59	903,075
		Полдник продлёнка					
185		Запеканка картоф. с мясом	200/5г.	25,53	24,78	18,43	475
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		26,73	27,84	31,43	552,03
		7 д е н ь	Завтрак				
	Булочка домашняя		50г./20г.	4,37	7,07	36,8	228,2
363	Сосиски		50г	9	13,5		157,5
	Чай с сахаром		200г.	1,2	3,06	13	77,3
	Всего			14,57	23,63	49,8	463
	Обед						
37	Борщ на к/б		250г	1,9	6,66	10,81	111,11
9	Салат из моркови с изюмом		50г	0,57	5,04	5,19	68,4
202	Тефтели из говядины с соусом		70/30г.	9,16	13,53	9,44	196,14
430	Гороховое пюре		200г.	11,77	4,45	26,59	193,19
12	Чай с сахаром		200г.	1,2	3,06	13	77,3
147	Хлеб пшеничный		90г	3,07	1,07	20,93	107,215
	Всего			24,6	32,74	65,03	646,14
	Полдник продлёнка						
52	Суп вермишелевый молочный		250/5г.	4,48	9,2	24,67	198
12	Чай с сахаром		200г.	1,2	3,06	13	77,3
147	Хлеб пшеничный		50г	3,07	1,07	20,93	107,215
	Всего		5,68	12,8	37,67	275,3	
	8 д е н ь	Завтрак					
114		Каша рисовая молочная	150г./5	5,12	6,62	32,31	210,13
312		Булочка	50г.	4,37	7,07	36,8	228,2
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
		Всего		10,69	16,75	82,41	438,63
		Обед					
45		Суп гороховый на к/б	250г	5,01	9,27	16,65	113,41
16		Огурец доп.	50г.	0,72	10,08	3	103,6
215		Суфле куриное /соус	70/30г	24,65	28,55	1,67	362,26
219		Каша гречневая	200г	5,82	3,62	32	175,87
274		Кисель	200г	1,36	0	29,02	116,19
147		Хлеб пшеничный	90г	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		37,56	51,52	82,34	871,33
		Полдник продлёнка					
214		Жаркое из курицы	250г	15,38	19,59	18,2	308,58
139		Яйцо	1шт	15,08	4,60	0,28	62,8
12		Чай с сахаром	200г	1,2	3,06	13	77,3

147		Хлеб	90 г.	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		35,21	34,34	148,56	961,02
	9	Завтрак					
		Ватрушка с повидлом	50г	7,08	2,63	41,81	219,07
	д	Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
	е	Всего		8,28	6,23	54,81	296,37
	н	Обед					
46	б	Суп с клецками на к/б	250г.	3,75	3,29	16,84	111,94
		Помидора свежая	50г.	2,75	0,5	0,5	60
214		Жаркое из курицы	250г	15,38	19,59	18,2	308,58
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб	90г.	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		26,15	27,51	69,47	665,035
		Полдник продлёнка					
304		Блины	150/10г.	11,30	17,65	86,10	476,49
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
		Всего		12,5	20,71	99,1	553,79
	10	Завтрак					
102		Каша молочная «Дружба»	250г	6,55	8,33	35,09	241,11
12	д	Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
	е	Всего		7,75	11,39	18,09	318,41
	н	Обед					
44	б	Суп из овощей	250г.	1,93	5,86	12,59	115,24
4	4	Салат из свежей капусты	50г	0,84	5,06	5,32	70,02
363		Сосиски / колбаса /соус	50/30г	9	13,5		157,5
227		Макароны отварные	150г.	7,34	7,06	47,1	281,46
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб	50г.	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		20,31	34,54	78,01	701,52
		Полдник продлёнка					
241		Картофельное пюре	150г.	4,26	8,08	30,106	231,94
189		Биточки из говядины с соусом	70/50г.	0,57	5,04	5,19	68,40
12		Чай с сахаром	200г.	1,2	3,06	13	77,3
147		Хлеб пшеничный	50г	3,07	1,07	20,93	107,215
		Всего		9,1	17,25	69,226	484,855