

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Калужской области  
в Бабынинском, Козельском, Сухиничском, Перемышльском,  
Мещовском районах

Новичихина И.В.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ «СОШ» п. Газопровод  
Лисогор Г.В.



10-дневное меню горячего питания для учащихся 5-11 классов (МКОУ «СОШ» п. Газопровод)  
Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	200	5,6	6,8	33,6	238,53	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,6		10,4	50	
<b>Итого за завтрак</b>							
		425	7,73	6,8	43,47	330,13	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Котлета куриная Каша гречневая рассыпчатая	100	10,4	20	21,2	224	
	Напиток из шиповника	200	10,8	6,2	41,6	267,8	
<b>Итого за обед</b>							
		200	1,04	0	26,9	111,76	
<b>Итого за день</b>							
		25	1,98	0,36	10,2	51,96	
		800	26,92	51,76	100,71	896,36	
		1225	34,65	58,56	144,18	1226,49	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Блины со стуженым молоком	180	16,27	8,74	24,86	243,18	
	Какао на молоке	20					
	Банан	200	3,78	0,67	26	125,15	
		100	1,13	0,38	15,75	70,94	

	Итого за завтрак	500	21,18	9,79	66,61	439,27
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	0,85	6,65	5	83,25
	Суп картофельный с фрикадельками	220	2,35	2,8	16,45	100,4
	Плов из курицы	30	5,1	2,5	0,41	44,54
	Компот из свежих яблок	290	30,9	28,9	82,16	712,34
	Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Итого за обед	25				
	Итого за день	25	1,98	0,36	10,2	51,96
		890	41,34	41,37	138,1	1090,09
		1390	62,52	51,16	204,71	1529,36

**Неделя 1 День 3**

<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	5,42	9,9	1,1	115,18
	Банан	100	1,03	0,38	15375	70,94
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1
	Итого за завтрак	530	10,93	10,78	15410,17	344,82
	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	100	0,86	3,65	5	56,29
	Ленинградский	250	1,76	4,16	12,46	94,32
	Курица отварная с картофелем в пюре	100	7,81	11,75	1,44	142,75
	Компот из сухофруктов	180	3,08	2,33	19,13	109,81
	Итого за обед	200	0,33	0,2	21,87	90,6
<b>Обед</b>	Хлеб ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
	Итого за обед	25				
	Итого за день	880	15,82	22,45	70,1	545,73
		1410	26,75	33,23	15480,27	890,55

**Неделя 1 День 4**

<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197
	Бутерброд с сыром	20			6	176
	Кофейный напиток	30	4,64	5,9		
	Булочка школьная	10			29,2	155,23
	Итого за завтрак	200	3,6	2,67		
	Итого за день	50	2,56	0,99	13,48	73,07



Итого за завтрак	510	13,89	13,63	85,66	601,3
Борщ Украинский на мясо-костном бульоне со сметаной	250	1,08	3,09	6,75	59,13
Рыба запечённая Молочный соус	100	4,3	4,6	5	78,6
Макароны отварные	50	1,34	4,6	4,94	66,52
Компот из цитрусовых	180	5,1	7,5	28,5	201,9
	200	0	0	22,2	88,8
	25				
Хлеб ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
Итого за обед	830	13,8	20,15	77,59	546,91
Итого за день	1340	27,69	33,78	163,25	1148,21

**Неделя 1 День 5**

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,31	13,1	37,6	301,54
		10				
	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	20,5	34,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07
Итого за завтрак		510	14,65	14,59	81,45	450,41
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,49
	Суп из картофеля с крупой	250	5	3	6	71
	Тертели из говядины с рисом отварным	100	15	15,39	11	242,51
	Чай с сахаром и лимоном	180	3,67	5,42	36,67	210,14
	Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,53	0	9,87	41,6
		25				
	Хлеб ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
Итого за обед		880	27,03	27,22	79,15	669,7
Итого за день		1390	41,68	41,81	160,6	1120,11

**Неделя 2 День 6**

Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,5	155,9
		20				

Каша рисовая молочная	200	4,5	8,13	32,17	219,85
Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
Итого за завтрак	550	11,96	16,81	72,29	488,29
Щи из свежей капусты	250	1,78	4,9	6,13	75,74
Котлеты из кур с картофельным пюре	100	12,01	10,88	10,8	189,16
Обед	180	3,08	2,33	19,13	109,81
	200	1,36	0	29,02	121,52
Кисель из концентрата	25				
Хлеб ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
Итого за обед	780	20,21	18,47	75,28	548,19
Итого за день	1330	32,17	35,28	147,57	1036,48

**Неделя 2 День 7**

Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	180	9,48	11,52	52,92	353,28
		20				
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,15
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
	Итого за завтрак	500	14,39	12,57	94,67	549,37
Обед	Суп с вермишелью	250	1,8	4,9	14,3	108,5
	Зразы рубленые с гречневой кашей	100	9,76	12,31	5,02	169,91
	Напиток из шиповника	180	5,4	3,2	25,6	152,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,4	0,27	17,2	72,83
		25	1,98	0,36	10,2	51,96
	25					
	Итого за обед	780	19,34	21,04	72,32	556
	Итого за день	1280	33,73	33,61	166,99	1105,37

**Неделя 2 День 8**

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	20,46	15,48	39,2	377,96
		10				
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	131,2



	Яблоко	100	0,32	0,32	7,4	33,76
	Итого за завтрак	500	20,98	15,8	79,2	542,92
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,34	3,5	0,9	36,46
	Борщ обыкновенный с	250	1,45	3,93	6,8	68,37
		100	9,9	3,29	6,72	96,09
	картофелем Биточки рыбные с отварным рисом	180	3,08	2,33	19,13	109,81
	Компот из цитрусовых	180	0	0	22	88
		25				
	Хлеб ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
	Итого за обед	860	16,75	13,41	65,75	450,69
	Итого за день	1360	37,73	29,21	144,95	993,61

**Неделя 2 День 9**

<b>Завтрак</b>	Омлет запечённый смешанный с зелёным горошком	200	5,39	9,6	1,02	112,04
		50				
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
	Итого за завтрак	550	7,05	9,98	26,64	224,58
		250	9	3,9	27,3	180,3
	Суп гороховый с картофелем на мясокостном бульоне					
<b>Обед</b>	Котлеты говяжьи с макаронами отварными Чай с сахаром и лимоном	100	10,87	11,1	2,55	153,58
		180	6,12	9	34,2	242,28
	Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,53	0	9,87	41,6
		25	1,98	0,36	10,2	51,96
		25				
	Итого за обед	780	28,5	24,36	84,12	669,72
	Итого за день	1330	35,55	34,34	110,76	894,3

**Неделя 2 День 10**

<b>Завтрак</b>	Макаронны запечённые с сыром и яйцом	200	6,76	11,43	21,61	216,35
	Банан	100	1,03	0,38	15,75	70,94
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84

Итого за завтрак	500	10,49	37,01	38,17	528,13
Кукуруза консервированная	100	2,1	0	11	52,4
	250	8,61	8,4	14,34	167,4
Суп картофельный с рыбой Гуляш из говядины с гречневой кашей	100	7,9	10,6	3,76	142,00
	180	5,4	3,2	25,6	152,80
	200	3,2	2,6	29	152,2
Кофейный напиток на молоке	25				
	25	1,98	0,36	10,2	51,96
Хлеб ржаной/пшеничный	880	29,19	25,16	93,9	718,76
Итого за обед	1380	39,68	62,17	132,07	1246,89