

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Октябрьский лицей»
Калачевского муниципального района Волгоградской области**

СОГЛАСОВАНО

начальник территориального отдела
Территориального Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области в
Калачевском, Суровикинском, Чернышковском, Клетском районах



О.В. Хоперкова

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МКОУ «Октябрьский лицей»



И.О. Парусова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МКОУ «ОКТЯБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
(12 лет и старше)**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда ¹
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	453
Бутерброд с сыром	30/60	10,1	13,8	17	166,7	3
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Сосиска отварная молочная	50	5,8	8	6	100	48
Макаронные отварные с маслом	200+15	7,4	4,4	37	500	442
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	6,4	7,2	98	59
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	340	231
Рис с маслом	200/15	1,17	7,5	52	273	442
Сосиски отварные молочные	100	11,7	17	12	201	48
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Хлеб ржаной	50	6,6	0,72	49,3	233,5	
Пшеничный в/с	50					
ИТОГО		68,77	70,42	313,9	2346	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	250/7,5	8,5	8,8	50,5	430,2	401
Кофейный напиток со сгущ. мо- локом	200	6	3,4	27,8	151	1018
Бутерброд с сыром, маслом и колбасой	30/10/30/30	16,4	19,13	13,93	295	4
Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	49,2	295	
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огурцов и помидоров	100	2	9,4	14,2	131	59
Борщ со свежей капустой, сметаной и мясом	200/10/25	8,83	13,1	0,5	267	175
Рис отварной	200	4,8	7,6	51,1	298,7	405
Сардельки говяжьи отварные	100	11,4	13,26	1,46	216	48
Кисель из свежих фруктов	200			40,6	129	938
Хлеб ржаной-	50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Пшеничный в/с	50					
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Слойка сдобная	100	4,5	10,3	36,6	258	
ИТОГО		75,63	86,49	353,39	2780,4	

¹Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Москва. Экономика. 1982 г.

²Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004г.

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная молочная	100	11,7	17	12	184	48
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Хлеб ржаной	100	5,6	1	45,4	232	
Греча отварная с маслом	200/20	8,4	9,2	39	254	405
ОБЕД						
Салат овощной	100	7,4	10,3	11,8	193	59
Солянка домашняя со сметаной	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2	250
Рис с маслом	200/15	1,17	7,5	52	273	405
Бефстроганов из филе курицы	75/50	15	13,8	7,8	296	598
Хлеб ржаной – Пшеничный в/с	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Слойка с твор. продуктом	100	5,0	11,2	39,3	279	
ИТОГО		78,4	91,7	363,8	2454,7	

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	453
Каша гречневая с маслом	200/15	8,44	9,24	39	255	401
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	49,2	235	
Тефтельки из индейки	80	11,9	14,6	7,95	124,1	668
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огурцов и помидоров	100	2	9,4	14,2	131	59
Суп картофельный с фасолью и мясом	200/25	5,3	6,5	21,5	257	232
Плов	250	27	14,7	47,2	337	705
Компот из сух. фруктов	200	0,4		40,8	121	933
Хлеб ржаной – пшеничный в/с	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Плюшка ильевская	100	7	6,8	45,3	273	
ИТОГО		91,04	79,84	361,15	2346,4	

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда
ЗАВТРАК						
Блинчики с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648	
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
ОБЕД						
Нарезка овощная из огурцов и помидоров	100	1	9,3	4,8	109	59
Щи из св. капусты со сметаной и мясом	200/10/25	7,7	10,3	14,7	158	196
Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294	326
Котлета из филе рыбы	100	20,6	6	18,1	198,4	541
Хлеб ржаной – Пшеничный в/с	100 100	13,2	1,4	98,6	467	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Слойка сдобная	100	4,5	10,3	36,6	258	
ИТОГО		72,1	70,1	317,6	2449,4	

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/15	8,44	9,24	39	255	405
Котлета п/ф	100	4,6	4,6	27	160	656
Хлеб ржаной Пшеничный в/с	50 50	6,6	0,72	49,3	235	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	1009
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	15	57	3
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	6,4	7,2	98	59
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	3,6	3,12	12,6	144	224
Овощи тушеные	200	4,32	9	23,2	276,1	348
Тефтели мясные	60/50	10,1	12	11	262	568
Хлеб ржаной – Пшеничный в/с	50 50	6,6	0,72	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Слойка с начинкой	100	6,35	13,53	47,75	339	
ИТОГО		63,31	71,83	314,55	2193,6	

ДЕНЬ 7

Наименование блюдо	Выход блюдо	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюдо
ЗАВТРАК						
Макароны с маслом	200/15	7,4	5,6	47,5	347	442
Сосиска отварная молочная	50	11,7	17		184	48
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	49,2	233,5	
Чай с сахаром	250		15	57	57	1009
ОБЕД						
Салат витаминный	100	2	9,4	14,2	131	84
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	240	231
Печень по строгановски С картофельным пюре и маслом	75/50/200	6,2	10	30,8	324	619/326
Хлеб ржаной-пшеничный в/с	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Пирожное молочное	80	1,9	3,5	17,5	200	
Слойка сдобная	100	4,5	10,3	36,6	258	
ИТОГО		71,1	91,9	384,2	2468	

ДЕНЬ 8

Наименование блюдо	Выход блюдо	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность	№ рец блюдо
ЗАВТРАК						
Яйцо	1шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	453
Бутерброд с сыром	30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Макароны с маслом	200+15	7,4	5,6	47,5	347	442
Батон нарезной с маслом	30/10	2,7	9,3	49,5	294	
Хлеб ржаной в/с	50	2,8	0,5	25	116	
Шницель куриный с сыром	100	14,28	17,52	38,04	380,4	657
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огурцов и помидоров	180	1	7	3	35	59
Рассольник со сметаной и мясом	200/10/25	7,8	9	18,4	243	206
Гречка с маслом	200/15	8,4	9,2	39	255	442
Сосиска отварная молочная	50	5,8	8,5	6	92	48
Соус красный основной	50	1	3,3	3,8	59	824
Хлеб ржаной-пшеничный в/с	50 50	6,6	0,72	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 ²
Слойка с начинкой	100	6,35	13,5	47,8	339	
ИТОГО		80,93	101,24	374,04	2773,7	

ДЕНЬ 9

Наименование блюдов	Выход блюдов	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюдов
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	250/15	17,2	23,4	28,4	209	401
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Хлеб ржаной-пшеничный в/с	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Сосиска отварная	100	23,4	34	24	368	48
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огур- цов и помидоров	100	7,4	10,3	11,8	193	59
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/25	7,7	10,3	14,7	158	196
Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294	326
Суфле из курицы	100	20,2	15,3	75,4	207	740
Хлеб ржаной-пшеничный в/с	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Плюшка ильевская	100	7	6,8	45,9	273	
ИТОГО		112,3	124	357,8	2410	

ДЕНЬ 10

Наименование блюдов	Выход блюдов	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюдов
ЗАВТРАК						
Блинчики с джемом	100	8,2	10,3	67,6	648	
Кофе на сгущ. молоке	200	6	3,4	27,8	151	1018
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Гречка с маслом	200+15	8,44	9,24	39	255	405
Хлеб пшеничный ржаной в/с	50 50	6,6	0,72	49,3	233,5	
ОБЕД						
Нарезка овощная из свежих огур- цов и помидоров	100	7,4	10,3	11,8	170	59
Солянка домашняя со сметаной	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2	250
Жаркое по-домашнему	200	29	16	32,8	508	631
Хлеб ржано-пшеничный в/с	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	0,8		18,2	76	49 ²
Слойка с начинкой	100	6,35	13,53	47,75	339	
ИТОГО		95,92	85,19	417,55	2991,2	