

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

**СОГЛАСОВАНО**

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



О.В. Хоперскова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МКОУ «Октябрьский лицей»



И.О. Парусова

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МКОУ «ОКТЯБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
(7-11 лет)**

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№рец блюда <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Печенье	50	3,75	5,9	37,2	208,5	
Слойка с начинкой	100	6,35	13,5	47,8	339	
Сосиска отварная молочная	50	5,8	8	6	100	48
Макаронные отварные с маслом	150/15	5,54	4,2	35,6	250	442
Яблоко свежее	100	1,8		16,2	80	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	11,5	
<b>ОБЕД</b>						
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	150/15	0,88	5,64	39	205	442
Сосиски отварные молочные	100	11,7	17	12	201	48
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 <sup>2</sup>
Хлеб ржаной	50	6,6	0,72	49,3	233,5	
Пшеничный в/с	50					
<b>ИТОГО</b>		74,72	87,36	376,1	2429	

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№рец блюда <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Сок 1\200	1 шт	1		18,2	76	49 <sup>2</sup>
Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	49,2	295	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка овощная из свежих огурцов и помидоров	100	2	9,4	14,2	131	59
Борщ со свежей капустой, сме- таной 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 <sup>2</sup>
Слойка сдобная	100	4,5	10,3	36,6	258	
<b>ИТОГО</b>		76,63	86,49	371,59	2856,4	

<sup>1</sup>Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Москва. Экономика. 1982 г.

<sup>2</sup>Сборник 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 <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Сдоба Карповская	100	9,1	3,1	52,6	256	
Греча отварная с маслом	150+15	6,33	6,93	29	191	405
Шоколад Аленка	15	0,7	3,43	10	73	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	116	
<b>ОБЕД</b>						
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	150/15	0,86	5,64	39	205	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 <sup>2</sup>
Слойка с твор. продуктом	100	5,0	11,2	39,3	279	
<b>ИТОГО</b>		83,02	93,6	382,7	2536,7	

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№рец блюда <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	62,8	453
Каша гречневая с маслом	150/15	6,33	6,93	29	191	401
Чай с сахаром	200			15	57	1009
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184	3
Печенье	50	3,75	5,9	37,2	208,5	
Тефтели из индейки	80	11,9	14,6	7,95	124,1	668
Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,6	114,5	
<b>ОБЕД</b>						
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 <sup>2</sup>
Плюшка ильевская	100	7	6,8	45,3	273	
<b>ИТОГО</b>		89,88	83,03	363,75	2370,4	

## ДЕНЬ 5

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Угле-воды	Кало-рийность	№ рец-блюдо <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Слойка с твор. Прод.	100	5	11,2	39,3	279	
Шоколадный батон	45	2,34	10,3	29	217	
<b>ОБЕД</b>						
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	50 50	6,6	0,7	49,3	233,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 <sup>2</sup>
Слойка сдобная	100	4,5	10,3	36,6	258	
<b>ИТОГО</b>		72,84	90,9	336,6	2711,9	

## ДЕНЬ 6

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Угле-воды	Кало-рийность	№ рец-блюдо <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая Рассыпчатая с маслом	150/15	6,33	6,93	29	191	404
Котлета п/ф	100	4,6	4,6	27	160	656
Хлеб Пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
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
Свежие фрукты	100	0,9	0,1	8,1	40	
<b>ОБЕД</b>						
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 <sup>2</sup>
Слойка с начинкой	100	6,35	13,53	47,75	339	
<b>ИТОГО</b>		59,3	69,28	287,95	2052,1	

## ДЕНЬ 7

Наименование блюдо	Выход блюдо	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюдо <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макароны с маслом	150/15	5,54	4,2	35,6	250	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
Сок 1\200	1			18,2	76	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Чай с сахаром	250		15	57	57	1009
Свежее яблоко	150	0,6		12,9	50	
<b>ОБЕД</b>						
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 <sup>2</sup>
Пирожное молочное	80	1,9	3,5	17,5	200	
Слойка сдобная	100	4,5	10,3	36,6	258	
<b>ИТОГО</b>		66,04	90,2	378,8	2381	

## ДЕНЬ 8

Наименование блюдо	Выход блюдо	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюдо <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	150/15	5,54	4,2	35,6	260	442
Батон нарезной с маслом	30/10	2,7	9,3	49,5	294	
Хлеб ржаной –пшеничный в/с	50	2,8	0,5	25	116	
Шницель куриный с сыром	90	14,28	17,52	38,04	380,4	657
Груша свежая	150	0,6	0,4	18	63	
<b>ОБЕД</b>						
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	150/15	6,33	6,93	29	191	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	5,1	0,7	13,5	160,5	
Сок натуральный	200	1		18,2	76	49 <sup>2</sup>
Слойка с начинкой	100	6,35	13,5	47,8	339	
<b>ИТОГО</b>		76,1	97,95	334,34	2612,7	

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/15	10,3	14	17	125	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	3,8	0,4	24,6	117,5	
Слойка с начинкой	100	6,35	13,53	47,75	339	
Сок 1/200	1шт.	1		18,2	76	49 <sup>2</sup>
Сосиска отварная	100	23,4	34	24	368	48
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка овощная из свежих огур- цов и помидоров	100	7,4	10,3	11,8	193	59
Щи из свежей капусты со смета- ной 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	33,5	
Плюшка ильевская	100	7	6,8	45,9	273	
<b>ИТОГО</b>		109,65	127,83	387,65	2625	

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность	№ рец блюда <sup>1</sup>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	150/15	6,33	6,93	29	191	405
Мандарины	100	0,8		8,1	38	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
<b>ОБЕД</b>						
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 <sup>2</sup>
Слойка с начинкой	100	6,35	13,53	47,75	339	
<b>ИТОГО</b>		91,81	82,56	390,95	2849,2	