

«Согласовано»

Начальник ТОУ «Роспотребнадзора»
в Калачевском, Суrowsикинском,
Чернышковском, Клетском районах

О.В. Хоперскова

2020г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ СШ №2
г. Калача - на - Дону

Волгоградской области

А.Г. Демкин

2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

МКОУ СШ № 2 г. Калача - на - Дону

г. КАЛАЧ-НА-ДОНУ ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 733	Блинчики с начинкой (сгущенка, джем)	160	11,8	10,6	65,2	441,25
	Сосиска в тесте	100	3,3	4,8	5,7	75,84
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
Итого завтрак:			16,92	15,86	92,48	597,67
обед						
№ 43	Салат из свежей капусты	100	1,83	4,68	7,08	68,05
№ 143	Суп с макаронными изделиями	300	8,4	12,0	29,1	258,90
№ 437	Гуляш из мяса кур	100	24,9	22,0	17,7	326,0
№ 297	Гречка отварная	180	7,65	5,79	22,9	216,0
№ 639	Компот витаминизированный	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			48,88	45,27	136,48	1134,45
Итого 1 день			65,80	61,13	228,96	1732,12

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 237	Запеканка творожная со сгущенкой	150/30	27,6	24,5	33,8	388,0
	Бутерброд с маслом	30/6	4,6	13,8	14,9	235
№ 637	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
Итого завтрак:			36,9	43,3	80,5	810
обед						
№ 43	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,83	4,68	7,08	68,05
№ 139	Суп гороховый	300	13,2	7,2	30,7	181,3
№ 451	Котлеты	100	7,3	20,9	11,8	317,7
№511	Рис отварной с/с	180	7,4	1,8	13,2	385,25
	Сок 0,2 л.	200	0,4	0	19,4	82,0
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			33,8	35,38	112,88	1078,8
Итого 2 день			70,7	78,68	193,38	1888,80

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 160	омлет	200	14,4	23,1	2,85	276
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
	Бутерброд с колбасой	25/30	3,3	4,8	5,7	75,84
Итого завтрак:			19,52	28,36	30,13	432,42
обед						
№ 71	Винегрет	100	1,83	4,68	7,08	68,05
№178	Суп рыбный	300	15,2	7,2	26,7	201,3
№104	Окорочка куриные запеченые	100	24,0	9,0	0	184,0
№ 520	Картофельное пюре с/с	180	3,3	7,6	27,6	203,4
№ 639	Компот витаминизированный	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			50,43	29,28	150,28	922,7
Итого 3 день			69,95	57,64	180,41	1355,12

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 302	Каша молочная рисовая	220	8,36	8,58	61,38	327,14
	Булочка сдобная	50	4,22	5,2	0,25	221,25
	Сыр российский	15	3,62	4,42	0,045	54,45
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
Итого завтрак:			18,02	18,66	133,26	683,42
обед						
	Салат из свеклы	100	1,83	4,68	7,08	68,05
№132	Рассольник на к\б	300	20,2	6,2	28,7	225,3
№451	Тефтели	100	9,8	9	10,1	158,5
№331	Гороховое пюре с/с	180/50	6,2	0,8	18,0	165,0
№ 639	Компот витаминизированный	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			50,43	29,28	150,28	922,7
Итого 4 день			69,95	57,64	180,41	1355,12

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 313	Вареники с картофелем	200/10/10	14,7	12,5	66,2	387,2
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
	Бутерброд с колбасой	25/30	3,3	4,8	5,7	75,84
Итого завтрак:			18,02	18,66	133,26	683,42
обед						
№ 47	Салат из моркови	100	2,83	3,68	7,08	68,05
№ 137	Суп с фрикадельками на к\б	300	25,2	5,2	25,7	325,3
№ 333	Макароны с/с	180/50	22,3	9	116,5	325,0
№ 413	Сосиска	100	10,5	19,4	2,6	230,0
	Сок 0,2 л.	200	0,4	0	19,4	82,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			66,73	38,08	201,98	1184,68
Итого 5 день			84,75	56,74	335,24	1868,1

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 726	Пельмени отварные с заправкой Сметана, масло сливочное	220/10/10	21,38	13,8	22,8	518,65
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Итого завтрак:			26,4	14,66	63,68	693,23
обед						
№ 43	Салат из свежей капусты	100	2,83	3,68	7,08	68,05
№ 123	Щи к/б	300	13,2	10,8	16,5	189,0
№ 297	Гречка отварная	180	7,65	5,79	22,9	216,0
№437	Мясная подливка	100	18,9	18,0	6,7	225,0
№ 639	Компот витаминизированный	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			48,68	39,07	112,88	963,55
Итого 6 день			75,08	53,73	176,56	1656,78

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 273	Макароны отварные с маслом	200/5	5,54	4,2	35,60	250,0
	Ветчина порционная отварная	47	7,9	7,3	-	97,65
№ 685	Кофейный напиток	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
Итого завтрак:			26,4	14,66	63,68	693,23
обед						
№ 71	Винегрет	100	2,83	3,68	7,08	68,05
№ 138	Суп рисовый к/б	300	12,2	9,85	26,5	209,0
№ 520	Картофельное пюре с/с	180	3,3	7,6	27,6	203,4
№ 400	Рыба минтай с овощами	100	13,5	12,6	11,0	211
	Сок 0,2 л.	200	0,4	0	19,4	82,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			24,23	34,53	122,28	927,75
Итого 7 день			50,63	49,19	185,96	1620,98

День № 8

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 237	Сырники со сгущенкой	150/30	27,6	24,5	33,8	388,0
	Бутерброд с маслом	30/6	4,6	13,8	14,9	235
№ 637	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
Итого завтрак:			36,9	43,3	80,5	810
обед						
№5	Салат из огурцов свежих	100	2,0	4,0	2,7	52,5
№ 139	Суп гороховый	300	13,2	7,2	26,7	181,3
№443	Плов из мяса кур	180	10,2	18,3	45,8	376,8
№ 639	Компот витаминизированный	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			31,5	30,3	134,9	742,1
Итого 8 день			68,4	73,6	215,4	1552,1

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 302	Каша молочная рисовая	220	8,36	8,58	61,38	327,14
	Булочка сдобная	50	4,22	5,2	0,25	221,25
	Сыр российский	15	3,62	4,42	0,045	54,45
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
Итого завтрак:			18,02	18,66	133,26	683,42
обед						
№ 19	Салат из свежих помидоров	100	2,2	4,2	2,9	55,5
№ 143	Суп с макаронными изделиями	300	8,4	12,0	29,1	258,90
№ 534	Рагу из мяса кур	280	16,8	22,4	23,8	366,8
№ 639	Компот витаминизированный	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			33,5	39,4	115,5	946,7
Итого 9 день			51,52	58,06	248,76	1630,12

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
№ 160	омлет	200	14,4	23,1	2,85	276
№ 685	Чай с сахаром	200/20	1,82	0,46	21,58	80,58
	Бутерброд с колбасой	25/30	3,3	4,8	5,7	75,84
Итого завтрак:			19,52	28,36	30,13	432,42
обед						
	Салат из моркови	100	2,83	3,68	7,08	68,05
№ 123	Щи к/б	300	13,2	10,8	16,5	189,0
№ 520	Картофельное пюре с/с	180	3,3	7,6	27,6	203,4
№400	Рыба минтай с овощами	100	13,5	12,6	11,0	211
	Сок 0,2 л.	200	0,4	0	19,4	82,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,4	60,3
Итого обед:			38,73	35,48	112,28	907,75
Итого 10 день			58,25	35,48	142,41	1340,17