

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

СОГЛАСОВАНО

начальник территориального отдела
Территориального Управления Роспот-
ребнадзора по Волгоградской области в
Калачевском, Суrowsикинском, Чер-
нышковском, Клетском районах



О.В. Хоперскова /

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 |
| Макароны 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 блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Угле- воды | Кало- рийность | № рец блюда |
|--|----------------|-------|------|---------------|-------------------|-----------------|
| 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 блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий- ность | № рец блюда |
|--|----------------|-------|--------|---------------|-------------------|-----------------|
| 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 блюдо | Выход блюдо | Белки | Жиры | Угле- воды | Кало- рийность | № рец блюдо |
|--|----------------|-------|------|---------------|-------------------|----------------|
| 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 блюдо | Выход блюдо | Белки | Жиры | Угле- воды | Кало- рийность | № рец блюдо |
|--|----------------|-------|-------|---------------|-------------------|-----------------|
| 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 | |