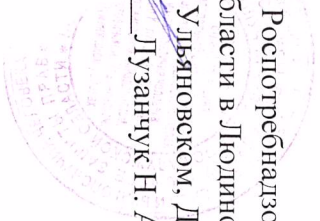


Начальник ГОУ Роспотребнадзора  
по Калужской области в Людиноском, Жиздринском,  
Хвастовичском, Ульяновском, Думниничском районах  
Лузанчук Н. А.



Утверждено  
Директор МКОУ «СОШ», с. Зикеево  
Г. Ю. Сергунова  
2020 г.  
Приказ № 10-01 от 15.08.2020г.



### Примерное десятидневное меню

для обучающихся 5-11 класса (возрастная группа 12-18 лет)

МКОУ «СОШ», с. Зикеево Жиздринского района Калужской области

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет;

Сезон: осенне-зимний

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной. издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004г. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004
- 2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 2005
- 3) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- 4) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Коровка Л.С. , 2004г.
- 5) Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: ООО «Дом Славянской книги», 2012 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1									
День 1 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	250						№140	
			2,98	2,83	15,7	100,13			
			30,83	8,37	24,58	297	№436		
			200	0,53	9,87	41,6	№377		
	Чай с лимоном								
Итого за обед	Хлеб ржаной \ пшеничный	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-		
			<b>14.2</b>	<b>17.11</b>	<b>50.22</b>	<b>544.73</b>			
День 2 Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250/13	5,49	5,28	16,33	134,75	№206		
			31,74	26,02	7,66	270,00	№591		
			180	0,22	0,11	32,18	130,57	№508	
			Каша гречневая, рассыпчатая						
			Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№639
			Хлеб ржаной \ пшеничный	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-
					<b>41.92</b>	<b>37.82</b>	<b>127.26</b>	<b>838.1</b>	
Итого за обед									
День 3 Обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/10/6	5,8	9,78	8,55	142,48	№145		
			5,55	11,55	15,70	228,75	№608		
			180	13,1	16,38	53,676	271,8	№332	
			Кисель	200	0,1	0	107,6	№642	
			Хлеб ржаной \ пшеничный	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-
Итого за обед			<b>28.11</b>	<b>38.27</b>	<b>125.31</b>	<b>856.33</b>			

<b>День 4 Обед</b>	<b>Рассольник</b>	250	24,8	7,2	15,9	138,5	№54		
	<b>«Ленинградский»</b>								
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	100	14,3	10,64	8	140	№374		
	<b>Рис отварной</b>	180	6,06	9,756	66	378,2	№304		
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,53		9,87	41,6	№377		
<b>Итого за обед</b>	<b>Хлеб ржаной \ пшеничный</b>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-		
<b>День 5 Обед</b>	<b>Суп рисовый на курином бульоне</b>	250/15	6,18	3,3	14,65	113	№210		
	<b>Сосиска отварная</b>	80	7,52	12	0,64	140,64	№413		
	<b>Картофельное пюре</b>	180	3,7	2,8	23,0	131,68	№520		
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,6	2,67	29,2	155,2	№692		
	<b>Итого за обед</b>	<b>Хлеб ржаной \ пшеничный</b>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-	
			<b>25,7</b>	<b>31,05</b>	<b>66,4</b>	<b>646,2</b>			
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 1 Обед</b>	<b>Суп рисовый на курином бульоне</b>	250/15	6,18	3,3	14,65	113	№210		
	<b>Гуляш</b>	100	31,74	26,02	7,66	270,00	№591		
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	0,22	0,11	32,18	130,57	№508		
	<b>Кисель</b>	200	0,1	0	27,7	107,6			
	<b>Итого за обед</b>	<b>Хлеб ржаной \ пшеничный</b>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-	
			<b>41,8</b>	<b>29,99</b>	<b>101,87</b>	<b>726,8</b>			

<b>День 2 Обед</b>	<i>Борщ из свежей капусты и мяса</i>	250	1,83	4,9	11,75	118,6	№110
	<i>Тертлетти из свинины</i>	60/30	5,87	4,13	8,31	93,89	№462
	<i>Макаронны отварные</i>	180	13,1	16,38	53,676	271,8	№332
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№639
<b>Итого за обед</b>	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-
<b>День 3 Обед</b>	<i>Суп рыбный</i>	250	<b>28,04</b>	<b>28,87</b>	<b>125,32</b>	<b>823,99</b>	№24
	<i>Плов из курицы</i>	250	10,1	2,6	16,65	150,85	№601
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	20	18,48	33,46	339,6	№692
	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	200	3,6	2,67	29,2	155,2	
<b>Итого за обед</b>	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-
<b>День 4 обед</b>	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур</i>	250	<b>41,94</b>	<b>38,18</b>	<b>109,53</b>	<b>751,35</b>	№140
	<i>Сосиска отварная</i>	80	2,98	2,83	15,7	100,13	№413
	<i>Каруста тушеная</i>	180	7,52	12	0,64	140,64	№413
	<i>Напиток лимонный</i>	200	5,22	14,4	39,85	309,89	№534
	<i>Напиток лимонный</i>	200	0,1	-	12,0	50,5	№441
	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-
<b>Итого за обед</b>	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	30\50	<b>15,12</b>	<b>21,95</b>	<b>86,06</b>	<b>706,86</b>	
<b>День 5 обед</b>	<i>Суп гороховый на курином бульоне</i>	250/13	5,49	5,28	16,33	134,75	№206
	<i>Компота</i>	100	15,55	11,55	15,70	228,75	№608
	<i>Картофельное пюре</i>	180	3,7	2,8	23,0	131,68	№520
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№639
	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	30\50	1,98/1,58	0,36/0,2	10,02/9,66	52,5/53,2	-
<b>Итого за обед</b>	<i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i>	30\50	<b>35,55</b>	<b>31,96</b>	<b>112,26</b>	<b>797,26</b>	