

Филиал МОУ Октябрьского сельского лицея в с. Абдуллово

«Согласовано»
 Заместитель начальника ТО
 управления Роспотребнадзора
 в г. Димитровград е
 Е.Л.Ванькова.
 «27» 2018г.

«Утверждаю»
 Директор лицея
 В.А. Скворцов
 Приказ № 246 от «27» 2018г.

**Цикличное 10-дневное меню рационов горячего питания
 учащихся филиала МОУ Октябрьского сельского лицея в с.Абдуллово
 на 2018-2019 учебный год**

Число	Номер рецепта в сборнике рецептов	Наименование блюда	Выход	Калорийность готового блюда			Энергет. ценность (в ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1 день		Завтрак					
	161	Манная каша на молоке	200	6,0	7,0	30,0	216,6
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					
	138, 106	Суп рисовый с мясом	250/50	10,0	8,0	10,0	172,0
	332, 374	Макароны с тушёной рыбой	150/50	15,0	21,0	47,0	436,0
	43	Салат из свежей капусты	100	1,0	4,0	6,0	71,0
		Вафли	50	2,0	14,0	32,0	259,0
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Хлеб	75	6,0	1,0	37,0	179,0
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Всего:		49,2	69,0	354,0	1974,0
2 день		Завтрак					
	161	Каша «Дружба» на молоке	200	5,8	6,0	25,7	180,1
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					

		Обед					
	106, 124	Щи на мясо- костном бульоне	250/30	19,8	22,0	20,0	310,2
	520, 451	Картофельное пюре с котлетой	150/50	10,0	10,0	15,0	190,0
	43	Салат из свежей капусты	100	1,0	4,0	6,0	71,0
	693	Какао	200	3,7	3,9	26,0	154,0
		Вафли	50	2,0	14,0	32,0	259,0
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Хлеб	75	6,0	1,0	37,0	179,0
		Всего:		57,5	68,9	349,7	1885,1
3 день		Завтрак					
	161	Гречневая каша на молоке	200	5,8	6,1	25,7	180,1
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Булочка	60	7,0	1,0	50,0	144,0
		Обед					
	20	Салат из помидоров и огурцов	100	1,0	10,0	4,6	113,9
	106, 138	Суп гороховый с мясом	250/50	6,6	14,6	23,3	245,0
	443	Плов с говяжьим мясом	150/50	4,1	7,3	18,3	301,4
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Хлеб	75	6,0	1,0	37,0	179,0
		Всего:		32,7	40,0	296,0	1452,2
4 день		Завтрак					
	366	Творожная запеканка со сгущённым молоком	200	6,0	7,0	30,0	216,6
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					
	138, 106	Суп рисовый с мясом	250/50	10,0	8,0	10,0	172,0
	332	Макаронны с колбасой	150/50	22,4	31,1	46,1	335,1
	51	Салат из красной свеклы	50	1,0	4,0	6,0	71,0

	648	Кисель	200	1,3	-	29,0	116,2
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Вафли	50	2,0	14,0	32,0	259,0
		Хлеб	75	6,0	1,0	37,0	179,0
		Всего:		67,9	73,1	370,0	1890,7
5 день		Завтрак					
	160	Суп вермишелевый молочный	200	4,5	8,7	45,0	280,0
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					
	20	Салат из свежих овощей	100	1,0	10,0	4,6	113,9
	138, 106	Суп гороховый на костном бульоне	250	6,6	14,6	23,3	245,0
	437	Гречневая каша с гуляшом	150/50	19,1	43,4	49,9	476,5
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Хлеб	75	6,0	1,0	37,0	179,0
		Всего:		46,3	85,7	358,8	1892,2
6 день		завтрак					
	161	Каша «Дружба» на молоке	200	5,8	6,0	25,7	180,1
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					
	106, 124	Щи на мясо-костном бульоне	250	19,8	22,0	20,0	310,2
	520, 451	Картофельное пюре с котлетой	150/50	10,0	10,0	15,0	190,0
	43	Салат из свежей капусты	100	1,0	4,0	6,0	71,0
	693	Какао	200	3,7	3,9	0	154,0
		Вафли	50	2,0	14,0	32,0	259,0
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Хлеб	75	6,0	3,9	26,0	154,0
		Всего:		57,5	68,9	349,7	1885,1
7 день		завтрак					
	161	Манная каша на молоке	200	6,0	7,0	30,0	216,6

	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Булочка со сгущенкой	60/30	9,2	3,6	66,7	242,4
		Обед					
	20	Салат из помидоров и огурцов	100	1,0	10,0	4,6	113,9
	106, 138	Суп гороховый с мясом	250/50	6,6	14,6	23,3	245,0
	332	Макароны с колбасой	150/50	22,4	31,1	46,1	335,1
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Фрукты (яблоко)	150	0,8	0,8	19,8	94,0
		Хлеб	75	6,0	3,9	26,0	154,0
		Всего:		79,0	77,4	353,5	1745,8
8 день		Завтрак					
	161	Каша рисовая на молоке	200	6,0	6,0	32,0	194,0
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					
	20	Салат из помидоров и огурцов	100	1,0	10,0	4,6	113,9
	106	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	200/30	10,0	10,0	12,0	168,0
	443	Плов с говяжьим мясом	150/50	4,1	7,3	18,3	301,4
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Вафли	50	2,0	14,0	32,0	259,0
		Хлеб	75	6,0	1,0	37,0	179,0
		Всего:		38,3	56,3	329,9	1813,1
9 день		Завтрак					
	161	Манная каша на молоке	200	6,0	7,0	30,0	216,6
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Булочка со сгущенкой	60/30	9,2	3,6	66,7	242,4
		Обед					

	43	Салат из свежей капусты	100	1,0	4,0	6,0	71,0
	138,106	Суп рисовый с мясом	200/50	10,0	8,0	10,0	172,0
	520,451	Картофельное пюре с котлетой	150/50	10,0	10,0	15,0	190,0
	693	Какао	200	3,7	3,9	26,0	154,0
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Печенье	50	3,0	7,0	31,0	188,0
		Шоколад	30	2,0	11,0	16,0	160,0
		Всего:		47,1	54,5	324,7	1628,2
10день		Завтрак					
	161	Каша рисовая на молоке	200	6,0	6,0	32,0	194,0
	685	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0
		Вафли	50	2,0	14,0	32,0	259,0
		Хлеб	50	4,0	1,0	25,0	119,0
		Обед					
	106,124	Щи из свежей капусты с мясом	200/50	19,8	22,0	20,0	310,2
	332,374	Макароны с тушёной рыбой	150/50	15,0	21,0	47,0	436,0
	20	Салат из помидоров и огурцов	100	1,0	10,0	4,6	113,9
		Сок натуральный	200	0,2	-	92,0	100,8
		Фрукты	150	2,0	-	32,0	134,0
		Хлеб	75	6,0	1,0	25,0	119,0
		Йогурт питьевой	200	11,2	10,0	18,0	226,0
		Всего:		67,2	85,0	341,6	2261,9