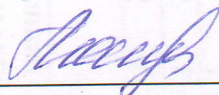


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа



Медведева Л.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №6
им. Д.С. Калинина

Т.Л. Боровая



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ сезон «зима-весна»
(ОБЕД)**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОБЕД 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,63	0,03	7,62	33,27	50
ОБЕД	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,2	4,2	14,7	106,3	116
	ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ	230	37,7	28,5	4,7	451,1	217
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	19,4	77,4	344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,46	19,61	91,33	
	Итого за обед:	820	46,14	33,60	91,14	877,13	
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	20	0,13	0,02	0,28	1,8	70
ОБЕД	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,2	7,3	75,2	92
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,62	6,18	45,42	254,58	182
	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ	100	11,4	17,7	10,5	280,9	442
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,46	19,61	91,33	
	Итого за обед:	840	30,46	28,97	128,42	906,34	
ДЕНЬ 3	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	20	1,12	0,83	2,54	22,08	131
ОБЕД	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	250/7	2,4	5,0	16,0	124,8	83
	ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,5	11,7	11,0	223,2	235

	КАРТОФЕЛЬ СТВАРНІЙКАНУСТА ТУШЕНАЯ	90,90	4,9	4,9	23,8	158,9	310/321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,46	19,61	91,33	
	Итого за обед:	980	32,23	23,90	132,10	880,88	
ДЕНЬ 4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,32	0	68,68	15
ОБЕД	РАССОЛЬНИК	250	1,6	5,2	12,1	101,6	94
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	14,6	19,1	31,6	396,4	265
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0	0	27,0	107,8	400
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	
	Итого за обед:	860	27,60	31,08	129,92	949,22	
ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	55
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,9	15,3	16,5	264,2	289
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,46	19,61	91,33	
	Итого за обед:	730	28,01	28,77	80,72	696,06	
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,32	0	68,68	124

ОБЕД	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	11,1	11,9	30,2	274,2	223
	ЗАПЕКАШКА ИЗ ТВОРОГА	200	2,9	7,5	31,6	209,9	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,32	106,11	385
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,07	5,42	10,06	113,11	338
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	124
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,52	90,93	
	Итого за обед:	930	31,67	31,60	157,37	1046,60	
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	20	0,13	0,02	0,28	1,8	70
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,5	82
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	15,4	13,9	6,7	212,1	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90/90	4,3	5,2	22,9	158,7	312/321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,49	30,13	141,28	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,47	90,71	
	Итого за обед:	870	28,12	25,06	111,38	785,49	
ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	50	0,5	2,4	4,3	41,8	46
ОБЕД	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	250/7	2,0	5,0	11,1	103,3	99
	МЯСО ДУХОВОЕ	180	11,9	16,3	16,0	294,3	258
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,06	0,49	30,04	140,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,44	19,47	90,7	

	Итого за обед:	900	22,28	25,23	115,75	822,04	
ДЕНЬ 4							
	САЛАТ ИЗ СЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	0,6	2,4	3,6	38,7	50
ОБЕД							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	17,7	19,8	12,0	311,3	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	4,5	43,1	239,9	309
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	5,09	5,66	53,79	285,81	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,44	19,47	90,7	
	Итого за обед:	885	42,39	42,31	172,59	1255,44	
ДЕНЬ 5							
	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	1,45	2,14	7,94	41,75	133
ОБЕД							
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250	5,2	7,1	8,7	126,8	157
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,7	10,8	14,4	229,2	239
	КАША РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ ПРИПУЩЕННОЙ	180	4,8	6,4	33,4	211,1	178
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,06	0,49	30,04	140,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,44	19,48	90,78	
	Итого за обед:	970	33,01	27,97	148,80	991,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		879	32,19	29,85	126,82	921,08	