

СОГЛАСОВАНО

№ Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Волгоградской области в Калачевском,
Суровикинском, Чернышковском, Клетском
районах



О.В.Хоперскова/
2019г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
«Октябрьский лицей»



И.О. Парусова/
2019г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ (ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ)
В
МКОУ «ОКТЯБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
НА 2019 ГОД**

ДЕНЬ 1**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Каша вязкая геркулесовая с молоком	250	10,06	11,34	41,26	307,00
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	20/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Сок	100	0,5	0,67	10,01	46,0
		19,11	20,03	86,85	602,4

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: капуста квашенная + консерв. горошек	40	0,8	2,99	1,93	39,31
Суп "Метелица" на к/б	250	12,92	14,1	26,5	275,6
Гуляш из курицы	30/80	12,9	11,8	3,2	171,4
Макаронны с маслом	150/5	5,67	4,3	27,2	170,9
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот с/фрукт	200	0,42	-	19,37	74,92
		37,0	34,45	103,4	891,49

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Капуста тушеная	120	3,0975	4,855	14,142	112,65
сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130,0
Чай сладкий с лимоном	200/8	0,1	-	10,23	39,88
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Булочка сдобная	30	2,4	2,5	15,8	95,7
		12,637	19,9	50,332	430,63
ИТОГО:					1924,52

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Суп молочный гречневый	250	5,91	8,61	26,0	199,6
Чай с молоком	200	3,45	3,91	16,6	112,4
Бутерброд с маслом и сыром	20/6/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Йогурт	150	4,5	3,45	6,75	108,0
		18,74	20,8	69,11	562,4

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: свекла +свежая капуста	20/20	0,68	2,72	2,44	36,8
Уха из Минтая	250	15,9	0,75	11,5	131,8
Тефтель из говядины, соус	80/30	11,1	13,1	10,1	202,6
Картофельное пюре	150	3,225	4,95	21,45	141,225
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот с/фрукт	200	0,225	0,04	11,86	49,125
		35,41	22,82	82,55	720,905

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Запеканка морковно-творожная, соус молочный	110/40	17,4	15,435	35,67	351,0
Чай с сахаром	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Печенье	17	1,09	1,89	6,73	61,32
		20,03	17,925	61,39	500,84
ИТОГО:					1784,145

ДЕНЬ 3**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат из моркови	40	0,48	2,8	3,8	42,3
Макароны с сахаром и маслом	200	7,32	5,62	35,16	220,64
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	20/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Сок	100				
		21,35	16,44	84,64	555,01

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Огурец соленый	20	0,04	-	0,08	0,66
Свекольник со сметаной	250/10	4,67	2,12	12,7	91,0
Рыба тушеная	100	13,62	7,45	9,73	160,0
Овощи тушеные	150	3,8	8,9	6,8	145,0
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Кисель из с/м ягод	200	0,24	0,14	19,2	118,6
		26,66	19,87	73,81	674,62

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Бутерброд с повидлом	20/10	1,54	0,6	15,96	76,4
Каша вязкая рисовая с молоком	200	10,6	11,34	41,26	307,0
Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1	-	10,23	39,88
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
		13,78	12,54	77,41	475,68
ИТОГО:					1705,31

ДЕНЬ 4**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Каша манная молочная	250	6,4	11,4	32,88	315,85
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с маслом	20/6	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0
		17,55	23,84	74,46	639,65

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат из свеклы и консервированного горошка	30/10	0,83	2,08	4,09	38,55
Суп гороховый на к/б	250	5,87	3,6	25,49	150,0
Гуляш из курицы	30/80	12,9	11,8	3,2	171,4
Гречка с маслом	150/5	8,5	7,4	42,5	279,5
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из свежих яблок	200	7,7	7,7	17,8	69,3
		40,39	33,84	118,78	868,11

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Булочка сдобная	30	2,4	2,5	15,8	95,7
Омлет	120	9,72	16,44	2,04	193,2
Кукуруза консервированная	20	0,52	0,36	0,94	9,0
Чай с сахаром	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
		14,18	19,9	37,77	386,42
ИТОГО:					1894,18

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Каша вязкая с молоком "Дружба"	250	6,55	6,78	52,66	297,6
Чай с молоком	200	3,45	3,91	16,6	112,4
Бутерброд с маслом	20/6	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67
		13,63	16,19	98,82	593,47

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: капуста квашенная + консер.горошек	30/10	0,8	2,99	1,93	39,31
Борщ со сметаной	240/10	3,39	5,04	21,59	141,5
Рыбная котлета, соус	80/30	10,59	6,47	4,17	117,0
Картофельное пюре	150	3,225	4,95	21,45	141,225
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/фр.	200	0,225	0,04	11,86	49,125
		22,52	20,75	86,7	647,55

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Оладьи, соус фруктовый	120/30	9,4	8,6	13,3	304,9
Молоко	150	4,5	4,08	7,57	85,0
Конфета	15	0,4	1,6	11,43	59,77
		14,3	14,28	32,3	449,67
ИТОГО:					1690,69

ДЕНЬ 6**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат из моркови	40	0,48	2,8	3,8	42,3
Макароны с маслом и сахаром	200/5/5	7,32	5,62	35,16	220,64
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	20/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	4,4
		16,75	16,84	84,34	556,34

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: капуста квашенная с консер.кукурузой	30/10	0,8	2,99	1,93	39,31
Суп "Крестьянский" на к/б	250	3,0	2,0	16,5	115,1
Плов с куриным мясом	150/80	23,0	21,2	38,4	437,0
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/ф.	200	0,225	0,04	11,86	49,125
		31,315	27,49	94,39	799,895

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Бутерброд с повидлом	20/10	1,54	0,6	15,96	76,4
Омлет	120	9,72	16,44	2,04	193,2
Горошек консервированный	20	0,56	0,46	0,92	10,4
Чай сладкий	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
		13,36	18,1	37,9145	368,52
ИТОГО:					1724,76

ДЕНЬ 7**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Каша вязкая пшеничная с молоком	250	10,06	11,34	41,26	307,0
Кофе с молоком	200	3,27	3,58	16,95	109,7
Бутерброд с маслом	20/6	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0
		20,81	24,17	83,97	633,5

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Соленый огурец	20	0,04	-	0,08	0,66
Суп с рыбными консервами	250	9,055	4,52	18,237	155,45
Капуста тушеная	150	2,97	5,5	14,2	118,5
Котлета из говядины	80	9,31	10,32	7,98	162,0
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из свежих яблок	200	7,7	7,7	17,8	69,3
		33,365	29,3	83,997	665,27

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Конфета	15	0,4	1,6	11,43	59,77
Оладьи, соус молочный	120/30	9,4	8,6	13,3	304,9
Чай сладкий с лимоном	200/8	0,1	-	10,23	39,88
		9,9	10,2	34,96	404,55
ИТОГО:					1703,32

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Суп молочный вермишелевый	250	8,25	11,25	25,8	233,8
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Сок	100	0,5	-	10,1	42,0
		17,3	19,27	71,48	525,2

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: свекла со свежей капустой	20/20	0,68	2,72	2,44	36,8
Суп геркулесовый со сметаной	240/10	5,0	3,2	13,3	126,95
Биточки из курицы, соус	80/30	11,93	12,62	8,09	194,0
Перловка с маслом	150/5	4,66	0,54	0,44	160,23
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/ф	200	0,225	0,04	11,86	49,125
		26,785	20,38	61,83	726,46

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Булочка сдобная	30	2,4	2,5	15,8	95,7
Пудинг рисовый с творогом, соус фруктовый	110/40	22,09	14,9	28,3	336,0
Чай сладкий	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
		26	18	63,06	520,22
ИТОГО:					1771,88

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Каша молочная манная	250	6,4	11,4	32,88	315,85
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	20/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Йогурт	150	4,5	3,45	6,75	108,0
		19,45	22,87	75,21	673,25

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: капуста свежая с морковью	20/20	0,66	2,836	1,964	36,308
Рассольник со сметаной	240/10	3,07	4,71	19,68	134,09
Тефтеля рыбная. Соус.	80/30	12,08	4,9	8,83	128,34
Картофельное пюре	150	3,225	4,95	21,45	141,225
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/фр.	200	0,225	0,04	11,86	49,125
		24,27	18,696	89,484	648,448

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат из моркови	40	0,48	2,8	3,8	42,3
Макароны с маслом и сахаром	120/5/5	4,758	3,653	22,854	143,4
Чай сладкий с лимоном	200/8	0,1	-	10,23	39,88
Вафелька	17	0,49	0,56	13,1	60,20
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
		7,36	7,61	59,9	718,88
ИТОГО:					2040,53

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Каша вязкая с молоком "Ассорти"	250	6,55	6,78	52,66	297,6
Чай с молоком	200	3,45	3,91	16,6	112,4
Бутерброд с маслом	20/6	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	4,4
		13,53	16,59	98,52	555,2

ОБЕД

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат свекольный	40	0,568	2,4	3,334	37,56
Суп гороховый на к/б	250	5,87	3,6	25,49	150,0
Азу по-татарски с курицей	230	70,2	78,6	9,89	892,2
Хлеб пшеничный в/с, ржаной	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/фр.	200	0,225	0,04	11,86	49,125
		81,153	85,9	75,78	1288,245

ПОЛДНИК

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	2,2
Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18
Чай с сахаром	200	0,00075	-	9,0345	36,12
		7,03	10,1	43,41	287,5
ИТОГО:					2130,945