

«Согласовано»

И.о. начальника
ТО Управления
Роспотребнадзора по Воронежской области в
Лискинском, Бобровском, Каменском,
Каширском, Острогожском районах



Е.В.Преснякова

«Утверждаю»

Руководитель
отдела образования,
молодежной политики, спорта и туризма
администрации Каменского
муниципального района



А.Б.Бурляева

**Примерное 10-и дневное
циклическое меню рациона питания
для детей с 11 лет и старше
в общеобразовательных
организациях Каменского
муниципального района
на 2020-2021 учебный год**

день	Наименование блюда	Выход г Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Первый день	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,91	13,18	31,70	274,4
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
	Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0
	Батон	50	3,10	1,06	21,30	107,20
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	20,03	81,31
	Обед					
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,1	5,9	24,2	326,2
	Рис отварной	200	19,5	20,9	27,8	325
	Курица отварная	80	14,08	12,08		168,8
	Кукуруза консервированная	60	0,4	1,7	2,5	77
	Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102
	Итого					1788,01
Второй день	Завтрак					
	Омлет натуральный	200	16,76	23,99	6,04	307,45
	Сосиска	60	10,30	17,20	1,50	202,00
	Кофейный напиток	200	3,11	3,24	25,85	145,76
	Хлеб пшеничный	30	2,50	0,5	21	102
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
	Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0
	Овощи свежие в нарезке огурец	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Обед					
	Суп из рыбных консервов	250	10,6	13,3	39,05	294,17
	Каша пшенная	200	8,1	22,8	35,4	440
	Котлета мясная	100	11,81	8,63	11,12	169,26
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	33,1	114
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102
Овощи свежие в нарезке помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	
Итого					1955,31	
Т р						

Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	6,84	9,05	42,98	281,90	
Кисель фруктовый	200	0,15		38,71	155,43	
Батон	50	3,10	1,06	21,30	107,20	
Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0	
Обед						
Суп фасолевый	250	8,1	7,3	28,3	239,8	
Картофель тушеный с мясом	200	24,33	20,69	38,17	368	
Салат из свежей капусты(с 1 марта тушенная капуста)	100	2	11,6	4,6	113,4	
Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0	
Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	

Итого

1678,3:

Четвертый день	Завтрак					
	Запеканка творожная со сметаной	200/50	28,46	20,07	22,59	391,31
	Хлеб пшеничный	30	2,50	0,5	21	102
	Какао с молоком	200	5,80	6,40	24,37	179,85
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
Обед						
Суп гречневый	250	5,2	4,1	15,3	132,2	
Овощное рагу с мясом	200	17,8	12,4	49,5	288	
Огурец соленый	100	0,3		50,5	3,5	
Чай с лимоном	200	1,4	1,6	33,1	114	
Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	

Итого

1545,7:

Пятый день	Завтрак					
	Рыба припущенная с овощами	100	23,22	5,87	3,76	161,10
	Картофельное пюре	180	4,14	9,40	27,59	212,10
	Компот из сухофруктов	200			16,82	67,35
	Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
	Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00
Обед						
Щи со свежей капустой	250	10,2	8,1	40,6	238	

	на бульоне					
	Плов с мясом	200	24,2	26,9	28,4	418
	Зеленый горошек	50	0,7	8,85	4,1	28,5
	Хлеб	60	2,50	0,5	21	102
	Кисель	200	0,15		38,71	155,43
Итого						1484,48

Шестой день	Завтрак					
	Каша манная молочная.	200	6,45	8,90	26,21	212,00
	Сыр(Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0
	Масло сливочн.	10	0,07	7,80	0,10	70,90
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	33,1	114
	Батон	50	3,10	1,06	21,30	107,20
	Обед					
	Суп гороховый на бульоне	250	9,8	5,3	23,3	139,8
	Салат из свежей капусты(с 1 марта тушенная капуста)	100	2	11,6	4,6	113,4
	Бифштекс	100	22,6	17,54		243
	Каша гречневая отварная	200	2,1	5,4	20	227
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	20,03	81,31
	Хлеб	60	2,50	0,5	21	102
	Итого					

Седьмой день	Завтрак					
	Биточки мясные (говядина)	100	11,81	8,63	11,12	169,26
	Макаронные изделия отварные	150	7,77	8,71	49,45	307,50
	Какао с молоком	200	5,80	6,40	24,37	179,85
	Хлеб пш.	30	2,50	0,5	21	102
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
	Овощи свежие в нарезке помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	Обед					
	Борщ со свежей капустой	250	8	9,0	24,7	216,0
	Каша пшенная	200	8,1	22,8	35,4	440
	Котлета мясная	100	11,81	8,63	11,12	169,26

	Компот из сухофруктов	200			16,82	67,35
	Хлеб пш.	60	2,50	0,5	21	102
	Овощи свежие в нарезке огурец	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Итого						1654,80

Восьмой день	Завтрак						
		Кукуруза консервированная	50	0,4	1,7	2,5	77
		Омлет натуральный	200	16,76	23,99	6,04	307,45
		Кофейный напиток	200	3,11	3,24	25,85	145,76
		Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
		Сыр	15	26,0	26,10		339,0
	Обед						
		Суп рисовый на бульоне	250	8,1	7,3	28,3	239,8
		Котлета куриная	100	8,3	11,5	9	241
		Макароньы отварные	200	3,5	0,2	25,2	136,06
		Икра кабачковая	50	0,4	1,7	2,3	27
		Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0
		Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102
Итого						1801,20	

Девятый день	Завтрак						
		Каша пшеничная	180	5,79	5,55	33,30	206,45
		Курица тушеная	100	14,08	12,08		164,80
		Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	100	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00
		Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
		Чай	200	0,20	0,05	20,03	81,31
		Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
		Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0
	Обед						
		Суп-лапша на курином бульоне	250	5,1	5,9	24,2	326,2
		Плов с мясом	200	24,2	26,9	28,4	418
		Кукуруза консервированная	50	0,4	1,7	2,5	77
		Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	
Итого						1879,60	

		Завтрак				
Десятый день	Тефтеля мясная(говядина)	100	16,51	10,03	11,76	203,06
	Каша гречневая	200	6,37	9,45	28,65	224,90
	Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	100	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00
	Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
	Сок фруктовый	200				48,00
	Обед					
	Рассольник	250	4,84	4,64	38,40	215,65
	Картофельное пюре	200	4,14	9,40	27,59	212,10
	Рыба припущенная с овощами	100	23,22	5,87	3,76	161,10
	Салат из свежей капусты(с 1 марта тушенная капуста)	100	2	11,6	4,6	113,4
	Кисель	200	0,15		38,71	155,43
	Хлеб пш	60	2,50	0,5	21	102
	Итого					1448,24