

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Приморскому краю в г.Партизанске

_____ / _____ /



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга»**

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕНЬ ПЕРВЫЙ						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
120211	Каша вязкая "ДРУЖБА"	250	8,8	9,6	62,13	318,35
200102	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,00
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,00
14	Масло сливочное порциями	5	0,0	4,10	0,05	37,50
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,0	72,80
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,27	20,9	104,65	633,65
	ОБЕД:					
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,38	67,30
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,33	167,25
486;120542	Голубцы ленивые	250	16,57	19,87	24,77	342,57
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
200102	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	875	31,75	35,65	99,71	845,12
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК :	1280	51,02	56,55	204,36	1478,77

№ рецептуры	ВТОРНИК: ДЕНЬ ВТОРОЙ	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
332;130401	Изделия макаронные отварные	200	7.37	5.81	47.0	269.97
461;120539	Тефтели мясные с соусом	100	8,41	8,34	11,41	154,68
296	Икра кабачковая	100	1,62	6.18	8.82	77.6
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	650	21.23	20.88	97.20	642.25
	ОБЕД:					
147;110333	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5.77	4.57	15.55	126.22
534;120517-1	Капуста тушеная с мясом	280	8.17	11.78	19.37	219.26
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
13003	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.28	0,88	32.80	160
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	910	21.39	21.41	101.14	685.58
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1560	42.62	42.29	198.34	1327.83

№ рецептуры	ДЕНЬ ТРЕТИЙ : СРЕДА	Выгод в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
94;110410	Суп молочный с рисом	250	6.32	7.82	22.45	183.62
13002	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,8	30.0	156.0
4	Печенье пром.производства	30	2,25	2,93	22,40	125,10
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,20	0,10	75,0
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	17.05	24.23	89.15	645.18
	ОБЕД:					
155;110109	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4.7	5.05	20.15	103.92
511;130301	Рис отварной	200	4.93	5.65	54.64	277.97
437;120601	Гуляш из мяса птицы	100	12.20	10.05	2,38	138.23
13002	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6.15	3.73	74.20
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	29.82	28.65	146.63	797.40
	ИТОГО ЗА СРЕДУ :	1490	46.87	52.88	235.78	1442.58

№ рецептуры	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЧЕТВЕРГ:	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
10011788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,71	204,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
41	Масло сливочное порциями	5	0,0	4,1	0,05	37,50
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
1001730	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	555	19,3	18,65	94,62	507,75
	ОБЕД:					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,28	5,7	16,98	148,50
255;130309	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,09	38,08	250,0
288	Фрикадельки мясные в соусе	100	12,0	13,7	10,4	220,8
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8
13002	Хлеб из муки пшеничной	25	2,0	0,75	12,15	65,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,00
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	900	32,74	32,62	115,7	896,10
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ:	1455	52,04	51,27	210,32	1403,85

№ рецептуры	ДЕНЬ ПЯТЫЙ : ПЯТНИЦА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
312	Картофельное пюре	180	3,6	7.67	16.79	156.60
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,5	10,46	8,7	200,0
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6.15	3.73	74.20
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	620	26.23	24.72	70.85	613.80
	ОБЕД:					
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	1,68	4,09	13,54	140,92
332;130401	Изделия макаронные отварные	200	7.37	5.81	47.0	269.97
246	Гуляш	100	15,02	13,25	44,2	200,47
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.1	8.65	85.90
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	28.63	28.69	155.02	880.26
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1510	54.86	53.41	225.87	1494.06

№ рецептуры	ДЕНЬ ШЕСТОЙ :ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
302;120221	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	8.92	11.82	31.70	269.37
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,0	109,20
4	Печенье пром.производства	20	1,5	1,95	14,9	83,40
13002	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,8	30,0	156,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560,0	22.71	24.42	86.07	657.97
	ОБЕД :					
55	Свекольник со сметаной	250	2,5	6.5	18.5	141.25
304	Плов из птицы	250	24.39	20.42	42.88	453.12
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1.13	6.18	4.71	79.10
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,96	0,66	24,60	120,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	32.51	33.76	100.16	833.47
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК:	1400	55.22	58.18	186.23	1491.44

№ рецептуры:	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ : ВТОРНИК	Масса порций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК :					
524	Вареники с картофелем	200	24.40	15.67	44.87	417
296	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0,54	20.5	100.0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	29.85	22.4	83.67	634.6
	ОБЕД:					
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4.88	8.48	84.75
511	Рис отварной	180	4.43	5.08	49.17	250.17
307	Котлета куриная	100	12.12	17.4	9.85	245.0
333	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,20
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20,0	104,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	950	26.75	33.98	139.80	963.22
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1500	56.6	56.38	223.47	1597.82

№ рецептуры	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ : СРЕДА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
390	Каша манная молочная жидкая	250	7.8	7.62	24.62	198.30
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65,0
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,40
1001730	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
288	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,49	28,94	126,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	710	16.2	13.99	100.59	569.85
	ОБЕД :					
204	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	6.17	3.67	14.09	127.82
274	Мясо тушеное с овощами	250	24.67	18.8	17.06	336.36
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120
13002	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	885	38.29	30.03	97.21	826.38
	ИТОГО ЗА СРЕДУ:	1595	54.49	44.02	197.8	1396.23

№ рецептуры	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ :	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
1001788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	19.36	16.57	38.38	255
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120
4	Бутерброд с маслом	40	1,01	7,81	15,33	72,87
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	28.01	28.52	92.51	553.33
	ОБЕД :					
204 СР 2005	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,57	90,75
524	Пельмени п/ф отварные с маслом	200	24,10	15,68	44,88	417
296	Икра кабачковая	100	1,62	6.18	8.82	77.6
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	775	29.85	24.86	103.75	738.35
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ :	1325	57.86	53.38	196.26	1291.68

№ рецептуры	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ :ПЯТНИЦА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
312	Картофельное пюре	180	3,6	7.67	16.79	156.60
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
333	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2
1001713	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,8	15,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585	23.39	20.5	63.64	539.55
	ОБЕД:					
170;110409	Суп пюре из гороха	250	7.8	4.92	25.15	176.15
255;130309	Крупа гречневая	150	6,33	5,35	28,56	187,50
437;120601	Гуляш из мяса птицы	100	10,89	9,05	2,15	124,41
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	855	31.03	25.62	109.99	795.86
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1370	54.42	46.12	173.63	1335.41
	Средние показатели за завтрак:	588,0	22.32	21.92	81.93	599.79
	Средние показатели за обед:	885,0	30.27	29.52	116.91	826.17