

Согласовано
заместитель начальника ГО
управления Роспотребнадзора
в г.Димитровграде
Е.Л.Ванькова
2016 г.

Утверждаю
Директор
МОУ Октябрьский сельский лицей
В.А.Скворцов
2016 г.

Примерное десятидневное меню одноразового
горячего питания
при МОУ Октябрьском сельском лицее
2016-2017г.

Д н и		Выход в граммах	Калорийность (на 100 гр)			Энергет- ая ценность (в ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 д е н ь	<i>обед</i>					
	Суп курин. вермишелевый	250г	2,83	2,86	21,76	124,09
	Салат из капусты	70г	0,84	5,06	5,32	70,02
	Тефтели из говяд.с соусом	70/50г	14,29	12,96	61,75	424,28
	Гороховое пюре	150г	19,17	1,33	42,33	258
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,01	15,31	61.62
	Хлеб пшеничный	90г	7,9	1	48	239
	Всего		45,1	23,22	194,47	1247,03
2 д е н ь	<i>обед</i>					
	Запеканка из творога	150г	20,49	15,05	31,55	341,38
	Каша молочн. манная	200/5г	6,2	8,05	31,09	222,02
	Горяч. бутерброд с сыром маслом	30/15/5г	4,97	8,01	7,56	122,2
	Кофейный напиток	200г	2,79	3,19	19,71	118.69
	Всего		34,45	34,3	89,37	804.29
3 д е н ь	<i>обед</i>					
	Щи на к\б	250г	2,09	6,33	10,64	107,83
	Огурец порционный	50 г	0,05	0	6	9,52
	Гуляш из говядины/ соус	50/50 г	21,68	24,21	6,74	331.53
	Каша гречневая	150г	11,64	7,24	60	351.74
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,01	15,31	61.62
	Хлеб пшеничный	90 г	7,9	1	48	239
	Всего		43,43	38,79	146,69	1101,24
4 д е н ь	<i>обед</i>					
	Суп с бобовыми	250г	2,34	3,89	13,61	98.79
	Икра свекольная	50 г	6,3	5,07	4,16	64,63
	Плов с курицей	200/50 г	37,2	45,33	41,05	747,09
	Компот из сухофруктов	200г	0,33	0	22,68	91,98
	Хлеб пшеничный	90 г	7,9	1	48	239
	Всего		54,07	55,29	129,5	1370,99
5 д е н ь	<i>обед</i>					
	Суп рисовый курин.	250г	2,3	3,7	13,6	98.79
	Рыба припущ. с овощ.	70/25 г	13,3	8,2	3,1	145.7
	Картофельн. пюре	150 г	4,27	8,08	31,07	214
	Капуста тушеная	50 г	14	30	50	273
	Чай с сахаром и лимоном	200 г	0,07	0,01	15,31	61.62
	Хлеб пшеничный	90 г	7,9	1	48	239

ь	Всего		41,84	50,99	161,08	1032,11
	<i>обед</i>					
6	Суп картоф. с клецками курин.	250г	3,75	3,29	16,84	111,94
	Салат из моркови	50 г	1,5	6,0	11	50
	Биточки из говяд./соус	70/50 г	14,29	12,96	61,75	424,28
д	Макароны отв.	150 г	7,34	7,06	34,8	281,46
е	Компот из сухофруктов	200 г	0,3	0,1	32,4	134,8
н	Хлеб пшеничный	90 г	7,9	1	48	239
ь	Всего		35,08	30,41	299,79	1353,42
	<i>обед</i>					
7	Борщ на к/б	250г	2,09	6,33	10,64	107,83
	Салат из овощей	50 г	1,26	10,14	8,32	129,26
	Суфле кур./соус	60/50 г	11,02	12,45	7,52	186,09
д	Гречневая каша	150 г	11,64	7,24	60	351,74
е	Кисель	200г	1,36	0	29,02	116,19
н	Хлеб пшеничный	90 г	7,9	1	48	239
ь	Всего		35,27	6,33	163,5	1130,11
	<i>обед</i>					
8	Каша молочн. Дружба	200 г	6,55	8,33	35,09	241,11
	Какао с молоком	200 г	3,77	3,93	25,95	163,92
	Булочка с сыром	50/15 г	4,97	8,01	7,56	122,2
д	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
е	Язычек	1шт/60 г	3,5	2,4	32,5	166,5
н	Всего		23,89	27,27	101,4	756,53
ь	<i>обед</i>					
9	Суп курин.вермишел.	250г	2,83	2,86	21,76	124,09
	Салат из свежей капусты	50 г	0,84	5,06	5,32	70,02
	Жаркое из курицы	180/50 г	30,05	23,1	29,5	445,44
д	Чай	200 г	0,07	0,01	15,31	61,62
е	Хлеб	90 г	7,9	1	48	239
н	Всего		41,72	32,03	119,89	940,17
ь	<i>обед</i>					
10	Суп рисовый курин.	250г	2,3	3,7	13,6	98,79
	Салат овощной	50 г	1,26	10,14	8,32	129,26
	Сосиски/соус	70/50 г	6,89	17,87	4,19	207,79
д	Макароны отв.	150 г	7,34	7,06	34,8	281,46
е	Хлеб пшеничный	90 г	7,9	1	48	239
н	Чай	200 г	0,07	0,01	15,31	61,62
ь	Всего		38,41	44,74	198,59	1017,92