

«Согласовано»

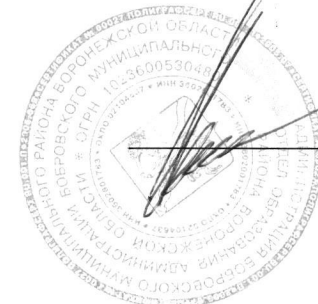
И. о. начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по Воронежской области  
в Лискинском, Бобровском, Каменском  
Каширском, Острогожском районах



Е.В.Преснякова

«Утверждаю»

Заместитель главы администрации-  
руководитель отдела образования  
Бобровского муниципального района



Ю.А. Шашкин

## ПРИМЕРНОЕ

**Десятидневное цикличное меню горячего питания для организации питания детей,  
получающих общее образование в муниципальных организациях Бобровского  
муниципального района  
на 2020-2021 учебный год**

**Первый день (понедельник)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	Возраст детей					
	7-11 лет	11-18 лет				
Омлет натуральный	150	200	16,76	23,99	6,04	307,45
Сосиска	60	60	10,3	17,2	1,5	202,0
Кофейный напиток	200	200	3,11	3,24	25,85	145,76
Хлеб пшеничный	30	30	2,5	0,5	21	102
Масло сливочное	10	15	0,07	7,8	0,1	70,90
Овощи свежие в нарезке помидор/огурец	60	100	1,10/0,80	0,2/0,1	3,8/2,5	24,0/14,0
Итого:			34,64	53,03	60,79	866,11

**Обед**

Салат из свеклы	60	100	0,81	4,85	4,59	63,35
Щи из свежей капусты	250	250	2,46	2,45	5,97	55,15
Гуляш	80	80	11,52	1,28	2,64	68,16
Изделия макаронные отварные	120	120	6,55	8,48	38,58	256,81
Компот из сухофруктов	200	200	0,6		42,8	85,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:			25,46	18,45	98,20	660,51
<b>Всего за день:</b>			60,10	71,48	158,99	1526,62

**Второй день (вторник)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,91	13,18	31,70	274,4
Сыр Российский	15	15	26,0	26,10		339,0
Батон	50	50	3,10	1,06	21,30	107,20
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,05	20,03	81,31
Итого:			36,21	40,39	73,03	801,91

**Обед**

Суп из рыбных консервов	250	250	5,1	5,9	24,2	326,2
Рис отварной	200	200	19,5	20,9	27,8	325
Курица отварная	80	80	14,08	12,08		168,8
Кукуруза консервированная	50	50	0,4	1,7	2,5	77
Кисель	200	200	0,15		38,17	155,43
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
Итого:			41,73	41,08	113,67	1154,43
<b>Всего за день:</b>			77,94	81,47	186,7	1956,34

**Третий день (среда)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Каша овсяная молочная	150	200	5,62	8,61	12,89	151,43
Кофейный напиток на молоке	200	200	3,79	3,4	25,47	150,80
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Масло сливочное	10	10	0,07	7,8	0,10	70,90
<b>Итого:</b>			10,98	20,39	48,74	425,53

**Обед**

Суп-лапша на курином бульоне	250	250	5,1	5,9	24,2	326,2
Каша пшенная	200	200	8,1	22,8	35,4	440
Котлета мясная	80	80	11,81	8,63	11,12	169,26
Сок	200	200	1,4	1,6	33,1	114
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
Салат витаминный с растительным маслом	60	100	0,63	9,09	6,22	109,91
<b>Итого:</b>			35,04	55,92	145,89	1229,34
<b>Всего за день:</b>			46,02	76,31	194,63	1654,87

**Четвертый день (четверг)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Запеканка творожная со сметаной	200/50	250/50	28,46	20,07	22,59	391,31
Хлеб пшеничный	30	30	2,5	0,5	21	102
Какао с молоком	200	200	5,8	6,4	24,37	179,85
Масло сливочное	10	10	0,07	7,8	0,10	70,90
<b>Итого:</b>			36,83	34,77	68,06	744,06

**Обед**

Суп фасолевый	250	250	8,1	7,3	28,3	239,8
Картофель тушеный с мясом	200	200	24,33	20,69	38,17	368
Салат из свежей капусты (с 1 марта тушеная капуста)	100	100	2	11,6	4,6	113,4
Компот из сухофруктов	200	200	0,6		42,8	85,0
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
<b>Итого:</b>			37,53	40,09	134,87	908,2
<b>Всего за день:</b>			74,36	74,86	202,93	1652,26

**Пятый день (пятница)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Рыба припущенная с овощами	80	80	23,00	5,87	3,76	161,10
Картофельное пюре	150	200	4,14	9,40	27,59	212,10
Чай с лимоном	200	200			16,82	67,35
Хлеб	30	30	2,5	0,5	21	102
Овощи свежие в нарезке помидор/огурец	60	100	1,10/0,8	0,2/0,1	3,8/2,5	24,0/14,0
<b>Итого:</b>			31,54	16,07	75,47	580,55

**Обед**

Щи из свежей капусты на бульоне	250	250	10,2	8,1	40,6	238
Плов с мясом	200	200	24,2	26,9	28,4	418
Зеленый горошек	50	50	0,7	8,85	4,1	28,5
Хлеб	60	60	2,5	0,5	21	102
Кисель	200	200	0,15		38,71	155,43
<b>Итого:</b>			37,75	44,35	132,81	941,93
<b>Всего за день:</b>			69,29	60,42	208,28	1522,48

**Шестой день (понедельник)**

Завтрак						
Наименование блюд	Выход, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	7-11 лет	11-18лет				
Каша манная молочная	200	200	6,45	8,90	26,21	212,0
Сыр Российский	15	15	26,0	26,10		339,0
Масло сливочное	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Какао с молоком	200	200	1,4	1,6	33,1	114
Батон	50	50	3,10	1,06	21,3	107,2
Итого:			37,02	45,46	80,71	843,10
Обед						
Суп гороховый на бульоне	250	250	9,8	5,3	23,3	139,8
Салат из свежей капусты(с 1 марта тушеная капуста)	100	100	2	11,6	4,6	113,4
Бифштекс	80	80	22,6	17,54		243
Каша гречневая отварная	200	200	2,1	5,4	20	227
Ряженка	200	200	0,2	0,05	20	81,31
Хлеб	60	60	2,5	0,5	21	102
Итого:			39,2	34,99	88,90	906,51
<b>Всего за день:</b>			76,22	80,45	169,62	1749,61

**Седьмой день (вторник)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Биточки мясные	80	80	11,81	8,63	11,12	169,26
Макаронные изделия отварные	150	200	7,77	8,71	49,45	307,50
Чай с лимоном	200	200	5,8	6,4	24,37	179,85
Батон	50	50	3,10	1,06	21,3	107,2
<b>Итого</b>			<b>25,38</b>	<b>23,74</b>	<b>84,94</b>	<b>656,61</b>

**Обед**

Рассольник	250	250	4,84	4,64	38,40	215,65
Картофельное пюре	150	200	4,14	9,40	27,59	212,10
Рыба припущенная с овощами	80	80	23,22	5,87	3,76	161,10
Салат из свежей капусты (с 1 марта тушеная капуста)	100	100	2	11,6	4,6	113,4
Кисель	200	200	0,15		38,71	155,43
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
<b>Итого:</b>			<b>36,85</b>	<b>32,01</b>	<b>134,06</b>	<b>959,68</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>62,23</b>	<b>55,75</b>	<b>219,0</b>	<b>1616,29</b>



**Восьмой день (среда)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Кукуруза консервированная	50	50	0,4	1,7	2,5	77
Омлет натуральный	200	200	16,76	23,99	6,04	307,45
Кофейный напиток	200	200	3,11	3,24	25,85	145,76
Хлеб	30	30	2,5	0,5	21	102
Сыр	15	15	26,0	26,10		339,0
<b>Итого:</b>			<b>48,77</b>	<b>55,53</b>	<b>55,39</b>	<b>971,21</b>

**Обед**

Суп рисовый на бульоне	250	250	8,1	7,3	28,3	239,8
Котлета куриная	100	100	8,3	11,5	9	241
Макароны отварные	200	200	3,5	0,2	25,2	136,06
Икра кабачковая	50	50	0,4	1,7	2,3	27
Компот из сухофруктов	200	200	0,6		42,8	85,0
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
<b>Итого:</b>			<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>128,6</b>	<b>803,86</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>148,90</b>	<b>76,73</b>	<b>183,99</b>	<b>1775,07</b>

**Девятый день (четверг)**

Завтрак						
Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	7-11 лет	11-18 лет				
Запеканка творожная со сметаной	200/50	200/50	28,46	20,07	22,59	391,31
Какао с молоком	200	200	5,80	6,40	24,37	179,85
Масло сливочное	10	10	0,07	7,80	0,10	70,90
Хлеб пшеничный	30	30	2,5	0,5	21	102
Итого:			36,83	34,77	68,06	744,06
Обед						
Суп гречневый	250	250	5,2	4,1	15,3	132,2
Овощное рагу с мясом	200	200	17,8	12,4	49,5	288
Огурец соленый	60	60	0,3		50,5	3,5
Сок	200	200			33,1	114
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
Итого:			27,20	18,60	169,4	639,7
<b>Всего за день:</b>			64,03	53,37	237,46	1383,76

**Десятый день (пятница)**

**Завтрак**

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша рисовая молочная	200	200	6,84	9,05	42,98	281,9
Чай	200	200	0,15		38,71	155,43
Батон	50	50	3,1	1,06	21,3	107,2
Сыр	15	15	26,0	26,1		339,0
Итого:			36,09	36,21	102,99	883,53

**Обед**

Борщ со свежей капустой	250	250	8	9,0	24,7	216,0
Каша пшенная	200	200	8,1	22,8	35,4	440
Котлета мясная	80	80	11,81	8,63	11,12	169,26
Компот из сухофруктов	200	200	0,6		42,8	85,0
Хлеб пшеничный	60	60	2,5	0,5	21	102
Овощи свежие в нарезке помидор/огурец	60	60	1,1/0,8	0,2/0,1	3,8/2,5	24,0/14,0
Итого:			32,91	41,23	120,32	1050,26
<b>Всего за день</b>			69,0	77,44	223,31	1933,79