


а.о. **Согласовано:**  
Начальник ГОУ Роспотребнадзора  
по Ульяновской области  
в Кузоватовском районе

  
И.В.Поверина

  
Утверждаю:  
Директор МОУ СШ с. Лесное Матюнино  
Кузоватовского района  
Ульяновской области

  
В.В. Козырева

**Примерное циклическое десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов для организации питания  
обучающихся МОУ СШ с. Лесное Матюнино**

№ п/п	Наименование блюд	Основной компонент	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор.	№ рецеп
1	3	4	5	6	7	8	9	10

**Первая неделя**

**Понедельник**

**ЗАВТРАК**

1.	Каша рисовая молочная	рис, масло, молоко	200/10	5,92	70,4	40,97	252	149; 4
2.	Масло порционно	сл.масло	10		8,2	0,1	75	41
4.	Кофейный напиток с молоком	сахар, молоко, коф. напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	762
5.	Батон в/с	батон	50	2,9	1,2	20,5	100	1
				<b>11,33</b>	<b>82,55</b>	<b>84,1</b>	<b>548,64</b>	

**ОБЕД**

1.	Салат из моркови с яблоком	морковь ,масло растит.	100	1,08	0,18	8,62	40,4	38
2.	Уха с рыбой	картофель,морковь, рыба минта	250	7,35	2,46	79,02	122,97	131
3	Перловая каша рассыпчатая	перловка, сл.масло	200/5	6,02	0,7	0,58	103,38	299
4	Печень тушеная по строгонов. с м.р.	печень, мука, масло раст.	100	17,43	14,64	7,1	162,31	408/690
5.	Компот	сахар,свежие яблоки.	200	0,1		31,46	118,52	702
6	Хлеб п/с	хлеб	110	3,2	0,4	18	84	1
				<b>35,18</b>	<b>18,38</b>	<b>144,78</b>	<b>631,58</b>	

1	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Вторник  
ЗАВТРАК**

1	Сыр порционный	сыр	20		16,4	0,2	150	42
2	Каша молочная манная	крупа манная, молоко	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64	4
3	Какао-напиток с молоком	какао порошок, молоко	200	3,77	3,9	25,78	147,72	642
4.	Батон в/с	батон	50	2,9	1,2	20,5	100	1
				<b>12,91</b>	<b>27,6</b>	<b>66,18</b>	<b>556,36</b>	

**ОБЕД**

1.	Салат из св.капусты с р/м	капуста,масло растит.	100	2,16	5,01	11,52	7,49	62(2в)
2.	Рассольник на м/цб	крупа перловая,сол.огур., м/цб	200/250	46,62	7,72	20,08	179,52	129
3.	Гречка отварная с тушёной гов.	крупа гречневая, тушён. гов.	220	21,2	20,8	18,2	179,8	463
4	Чай сладк.	сахар	200	0,26		15,04	57,19	627
5	Хлеб п/с		110	3,2	0,4	18	84	1
				<b>73,44</b>	<b>33,93</b>	<b>82,84</b>	<b>508</b>	



1	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Четверг  
ЗАВТРАК**

1	Каша ячневая	кр. ячневая, молоко, масло	200/5	8,63	9,52	38,82	266,21	148
2	Сок абрикосовый	сок	200	1		27,4	112	1
3	Батон в/с	батон	50	2,9	1,2	20,5	100	1
				<b>12,53</b>	<b>10,72</b>	<b>86,72</b>	<b>478,21</b>	

**ОБЕД**

1.	Салат из моркови, с р/м	морковь, р/м	100	1,12	10,08	11,01	136,98	71
2	Суп картофельный с гов.фрикадел.	картофель, гов.фрикадел.	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209
3	Плов с м/цб	рис, м/цб	200	20,48	17,48	55,78	148,48	403
4	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,36	0	34,17	130	702
5	Хлеб п/с		110	7,6	0,9	49,7	226	1
				<b>36,85</b>	<b>34,16</b>	<b>167,65</b>	<b>789,96</b>	



№ п/п	Наименование блюд	Основной компонент	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор.	№ рецеп
1	3	4	5	6	7	8	9	10

**Вторая неделя**

**Понедельник**

**ЗАВТРАК**

1	Каша пшённая молочная с маслом	крупа пшённая, масло, сахар	200	8,76	8,15	44,2	274,43	149 т.4
2	Кофейный напиток с маслом	сахар, молоко, коф. напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	762
3	Батон в/с	батон	50	2,9	1,2	20,5	100	1
4	Масло слив. Порционно	слив. масло	10	0	8,2	0,1	75	71
				<b>14,17</b>	<b>20,3</b>	<b>87,33</b>	<b>571,07</b>	

**ОБЕД**

1.	Салат из св. капусты	капуста, масло растит.	100	2,16	5,01	11,52	97,49	62(2в)
2.	Суп крестьянский м/цб	картоф., овощи, курица	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
3.	Перловая каша рассыпчатая <i>пш. каше</i>	перловка, сл.масло	200	6,02	0,7	0,58	206,76	299
4.	Котлета гов.	котлета, мясо	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
5.	Сок яблочный	сок яблочный	200	0,5	0	0	18	1
6.	Хлеб п/с		100	7,6	0,9	49,17	226	1
				<b>30,05</b>	<b>19,93</b>	<b>84,65</b>	<b>810,91</b>	





1	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Среда**

**ЗАВТРАК**

1	Каша гречневая молочная	гречка, масло, сахар	200/10	6,21	5,28	32,79	203	168
2	Какао--напиток с молоком	сахар, лимон	200	0,14	0	24,53	94,72	646
3	Батон в/с	батон	50	2,9	1,2	20,5	100	1
				<b>9,25</b>	<b>6,48</b>	<b>77,82</b>	<b>397,72</b>	

**ОБЕД**

1.	Салат из солен. огурцов с р/м	огурцов, растит/м.	100	0,86	5,11	2,61	59,8	17
2.	Суп овощ. с гов.	овощи, мясо гов.	250	8,04	7,36	14,81	156,98	110
3.	Картофельное пюре	картофель, молоко,слив. масло	205	0,44	0,62	3,52	20,56	472
4	Минтай тушеный	минтай, овощи	50/5	10,88	7,02	2,28	114,83	310
5	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,36	0	34,17	130	702
6	Хлеб п/с	хлеб	100	7,6	0,9	49,7	226	1
				<b>28,18</b>	<b>21,01</b>	<b>107,09</b>	<b>708,17</b>	

1	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Четверг  
ЗАВТРАК**

1.	Каша ячневая	крупя ячневая, масло сл.	200	7,85	7,08	42,2	253,33	149
2	Масло порционно	сл.масло	10	0	8,2	0,1	75	41
3	Батон в/с	батон	50	2,9	1,2	20,5	100	1
4	Сок абрикосовый	сок абрикосовый	200	1	0	27,4	112	1
				<b>11,75</b>	<b>16,48</b>	<b>90,2</b>	<b>540,33</b>	

**ОБЕД**

1.	Салат из св. капусты с р/ маслом	капуста, раст.масло	100	1,55	5,01	9,69	87,97	57
2.	Суп с фрикадельками	котлетное мясо, гов., карт.	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209
3.	Сосиска отварная гов.	сосиски гов.	100	10,4	20	21,2	224	536
4	Гороховое пюре с маслом слив.	горох, слив.масло	200	0	8,2	0,1	75	161
5.	Чай сладк.	сахар, чай зав.	200	0,26	0	15,04	57,19	627
6	Хлеб п/с	хлеб	100	7,6	0,9	49,7	226	1
				<b>27,1</b>	<b>39,81</b>	<b>112,72</b>	<b>818,66</b>	

