



Карлов В.А.
директор МКОУ СОШ пгт.Хасан

**Основное (организованное) 10-ти дневное циклическое меню
для возрастной категории: 5-11 классы, многодетные, малоимущие и СОП
МКОУ СОШ пгт.Хасан**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день.					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	13,16	13,12	36,43	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	311,65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,2	0,04	10,2	136
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2	4,5	9,17	41
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	765	22,75	22,78	81,48	620,15
2 день.					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,54	7,47	26,08	192
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/10	5,8	8,3	14,83	157
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	10	1,5	2,36	14,98	83,42
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	655	22,18	28,38	87,2	692,72
3 день.					
ТЕФТЕЛЯ мясная с рисом	50	7,5	6,9	3,5	104,00
КАРТОФЕЛЬ ПЮРЕ	150	3,08	6,36	14,09	145,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,45	7,55	14,62	136
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,08	17,42	70
МОЛОКО 3,2%	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	640	19,62	18,66	64,29	521,29
4 день.					
СВЕКОЛЬНИК, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,22	6,5	13,77	145
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,2	0,04	10,2	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94
МОЛОКО 3,2%	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	705	13,26	11,86	53,25	388
5 день.					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	39,57	10,74	45,93	380,93
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,08	17,42	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94
МОЛОКО 3,2%	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	670	48,51	16,14	92,63	652,93

Утверждено



Карпов В.А.

директор МКОУ СОШ пгт.Хасан

**Основное (организованное) 10-ти дневное циклическое меню
для возрастной категории: 5-11 классы, многодетные, малоимущие и СОП
МКОУ СОШ пгт.Хасан**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,61	8,4	14,34	167,25
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	10	1,5	2,36	14,98	83,42
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94
МОЛОКО 3,2%	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	800	29,35	16,54	103,6	606,67
7 день					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,76	10,42	25,86	224,94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/10	5,8	8,3	14,83	157
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
Итого за прием пищи:	645	19,34	24,9	62,43	559,04
8 день					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	7,23	41,18	303
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	50	11,16	4,21	8,02	74,5
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	70	12,44	9,24	12,56	183
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,45	7,55	14,62	136
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,2	0,04	10,2	41
Итого за прием пищи:	525	32,79	19,82	53,77	651,63
9 день					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	39,57	10,74	45,93	380,93
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	10	0,06	35,2	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,45	7,55	14,62	136
МОЛОКО 3,2%	200	5,8	5,00	9,6	108
Итого за прием пищи:	670	58,41	16,12	110,41	692,93
10 день					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИР.	45	0,72	2,83	4,63	46,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,63	30,7	186,73
КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	14,14	11,4	3,63	173,25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,2	0,04	10,2	41
ЙОГУРТ	200	4,35	4,8	6	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием пищи:	730	27,66	23,31	73,68	618,58

Список используемой литературы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях/под редакцией доц.Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. И др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
3. Сборник технических нормативом. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М.П.Могильного.- М.:ДеЛи принт, 2005 г
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и детских оздоровительных учреждений, под редакцией Перевалова А.Я.: Уральский региональный центр питания, г.Пермь, 2012 г.
5. Организация питания детей в ДОУ/состав. Белинова Г.И., Павлова Т.А.,-Воронеж ИП Лакоценин С.С., 2010 г.
6. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2015 г.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей /под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:ДеЛи принт, 2011 г.
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей /под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:ДеЛи принт, 2012 г.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /сост. А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный-К.: А.С.К., 2005 г