

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ № 4» г. Калачинска
Омской Области

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Омской области в Калачинском районе

Ю.В.Шемчук

« _____ » _____ 2013 г

_____ / Страздина Е.А./

«01» сентября 2013г

Примерное циклическое 20-дневное меню на 10-11 классы					
Первая неделя 5 дн.					
Название блюд, данные о справочнике	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Борщ со св. кап. с картоф. 110(131) 2004г.	250	3,16	3,79	16,41	159,6
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Котлеты (говядина фарш) 268 2007	100	13,44	10,08	9,34	224,14
Рис отварной 511 2004	150	4,32	6,51	30,32	201,42
Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,60
Компот из кураги с витамином «С» 638 451 2004	200	0,96	0	28,66	111,4
Итого		26,81	26,16	116,09	886,34
Вторник					
Суп гороховый 139(148) 2004г.	250	7,18	5,51	23,91	173,96
Биточки (говядина фарш) 268 2007г.	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макаронны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Компот из сухофруктов с витамином «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Итого		17,22	19,94	92,28	637,07
Среда					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Рассольник ленинградский 132(141) 2004г.	250	2,99	3,73	18,07	128,52
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Котлета рыбная (горбуша потрош. с головой) 510 III 2008	75	19,0	6,3	44,7	319,1
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Картофельное пюре 520(402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Кисель плодово-ягодный с витамином «С» 648 (456) 2004	200	0	0	12,39	66,06
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,60
Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
Итого		32,07	31,48	140,91	1004,33
Четверг					
Суп картофельный с вермишелью 140(148)2004	250	2,79	2,01	20,92	119,42
Мясо куриное отварное 487 (382) 2004	50	14,15	2,95	0	83,92
Рагу овощное 224 2004	150	1,45	1,72	11,31	64,64
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Компот из кураги с витамином «С» 638 451 2004	200	0,96	0	28,66	111,4
Итого		18,93	4,97	55,54	330,76
Пятница					
Щи из св.кап. с картоф. 124(140)2004г.	250	1,97	5,18	9,07	103,01
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Жаркое по домашнему 436 2004.	150/50	11,5	7,69	23,09	282,94
Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212
Компот из сухофруктов с вит. «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		16,6	10,43	92,35	664,74

**Примерное цикличное 20-дневное меню на 10-11 классы
Вторая неделя 5 дн.**

Название блюд, данные о справочнике	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Рассольник ленинградский 132(141) 2004г.	250	2,99	3,73	18,07	128,52
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Биточки (говядина фарш) 268 2007г.	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Кисель плодово-ягодный с витамином «С» 648 (456) 2004	200	0	0	12,39	66,06
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		17,34	21,46	82,58	633,73
Вторник					
Борщ сибирский 111(131) 2004г.	250	4,17	3,24	16,44	156,21
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Котлета рыбная (горбуша потрош. с головой) 510 III 2008	75	19,0	6,3	44,7	319,1
Картофельное пюре 520(402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
Компот из сухофруктов с витамином «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,60
Итого		30,77	29,25	133,05	962,54
Среда					
Суп картофельный с крупой 138(147) 2004г.	250	2,59	2,21	19,02	114,52
Тефтели (говядина фарш) 462(363) 2004	60	9,63	25,21	6,67	320,73
Рагу овощное 224 2004	150	1,45	1,72	11,31	64,64
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,60
Компот из св. яблок + вит. «С» 631(447)2004	200	0,2	0	35,8	142,0
Итого		16,02	27,53	84,92	668,97
Четверг					
Суп гороховый 139(148) 2004г.	250	7,18	5,51	23,91	173,96
Котлеты (говядина фарш) 268 2007	100	13,44	10,08	9,34	224,14
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная) 520 (402) 2004/543(407)2004г	75/75	2,32	12,465	14,155	219,625
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Компот из кураги с витамином «С» 638(451)2004	200	0,96	0	28,66	111,4
Итого		20,39	25,245	71,925	669,965
Пятница					
Щи из св.кап. с картофелем 124(140) 2004г.	250	1,97	5,18	9,07	103,01
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Гуляш из говядины (п/ф) с соусом 437(346) 2004	50/50	13,30	9,2	6,0	244,0
Гречка отварная 508(398) 2004	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Компот из сухофруктов с витамином «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Итого		26,52	24,0	95,63	795,81

**Примерное цикличное 20-дневное меню на 10-11 классы
Третья неделя 5 дн.**

Название блюд, данные о справочнике	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Суп овощной 135(146) 2004г.	250	2,2	4,4	12,4	99
Биточки (говядина фарш) 268 2007г.	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326,0
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Кисель плодово-ягодный с витамином «С» 648(456) 2004	200	0	0	12,39	66,06
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		19,39	19,39	94,83	717,93
Вторник					
Борщ со св.кап.с картоф. 110(113) 2004г.	250	3,16	3,79	16,41	159,6
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Котлета (фарш) 268 2007г.	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Рис отварной 511 2004	150	4,32	6,51	30,32	201,42
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Компот из сухофруктов с витамином «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
Итого		19,4	19,86	107,21	746,89
Среда					
Рассольник ленинградский 132(141) 2004г.	250	2,99	3,73	18,07	128,52
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Тефтели (говядина фарш) 462(363) 2004	60	9,63	25,21	6,67	320,73
Рагу овощное 224 2004	150	1,45	1,72	11,31	64,64
Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212
Компот из кураги с витамином «С» 638(451)2004	200	0,96	0	28,66	111,4
Итого		20,1	33,4	111,73	922,89
Четверг					
Овощная добавка	200	0,16	0,02	0,66	2,8
Щи из св.кап. с картоф. 124(140) 2004г.	250	1,97	5,18	9,07	103,01
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Мясо куриное тушеное в сметанном соусе 493 2004г	50	14,73	10,16	1,93	156,57
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,60
Компот из св. яблок + вит. «С» 631(447)2004	200	0,2	0	35,8	142,0
Итого		24,59	31,41	97,06	774,03
Пятница					
Суп из рыбных консервов (сайра) 142(149) 2004г.	250	7,37	8,36	21,99	205,09
Котлета рубленая с белокочанной капустой 455 2004г.	70	5,09	4,76	4,1	98,81
Гречка отварная 213(405) 3 1999	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Компот из сухофруктов с витамином «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Итого		24,76	26,32	109	798,9

Примерное циклическое 20-дневное меню на 10-11 классы
Четвертая неделя 5 дн.

Название блюд, данные о справочнике	выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Борщ сибирский 111(131) 2004г.	250	4,17	3,24	16,44	156,21
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Котлета (говядина фарш) 451 2004	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326,0
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Кисель плодово-ягодный с витамином «С» 648 (456)2004	200	0	0	12,39	66,06
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		21,51	21,51	99,02	789,94
Вторник					
Суп из рыбных консервов(сайра) табл.5 /// 1999	250	7,37	8,36	21,99	205,09
Гуляш из говядины (п/ф) с соусом 437(346) 2004	50/50	13,30	9,2	6,0	244,0
Гречка отварная 213(405) 3 1999	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Компот из кураги с витамином «С» 638(451)2004	200	0,96	0	28,66	111,4
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		34	28,06	119,02	954,29
Среда					
Рассольник ленинградский 128(208) /// 1999	250	2,99	3,73	18,07	128,52
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Рыба припущенная 371 2004 (горбуша потр. с головой)	100	30,64	17,4	0,64	281,42
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212
Компот из св. яблок + вит.«С» 631(447)2004	200	0,2	0	35,8	142,0
Итого		42,74	42,9	122,34	1123,79
Четверг					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Щи из св. кап. с картоф. 82 2007	250	1,97	5,18	9,07	103,01
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Плов из курицы 492 2004	150/50	22,37	15,25	28,58	379,79
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,6
Компот из сухофруктов с витамином «С» 639(450) 2004	200	0,03	0	22,24	84,2
Итого		29,42	22,57	91,84	726,2
Пятница					
Суп гороховый	250	7,18	5,51	23,91	173,96
Жаркое по домашнему 436 2004.	150/50	11,5	7,69	23,09	282,94
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,60
Компот из кураги с витамином «С» 638(451)2004	200	0,96	0	28,66	111,4
Итого		24,38	13,8	106,8	709,9
Среднее значение за период:		24,15	23,98	101,21	775,95
Соотношение ингредиентов:		1,0	0,99	4,19	