

Согласовано: Начальник ГО Управления Роспотребнадзора в городском округе г. Михайловка: Кумылженском, Серафимовичском, Даниловском, Поводнинском, Алексеевском, Кикрильском, Еланском районах  
 В.И. Фамин  
 2020 год

Утверждаю: Директор Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Кумылженской средней школы №2  
 Кумылженского муниципального района Волгоградской области  
 С.Н. Житникова  
 2020 год



**Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания детей 12-18 лет на 2020 — 2021 учебный год**  
 Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Кумылженской средней школы №2  
 Кумылженского муниципального района Волгоградской области

Наименование блюда	№ рецепта	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe				
<b>I день</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Макаронны отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35				
Мясо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875				
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54				
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28				
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	-11,9				
Рулет бисквитный	0	35	5	22	51	390	6,7	0	11	5,6	2,7	6,2	4	6,1				
<b>обед</b>																		
Щи со свежей капустой	124	250	2,4	5,1	12	106	0,075	20,075	0	0	50,225	9,4	0	0,65				
Макаронны отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35				
Мясо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875				
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54				
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28				
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9				
<b>II день</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57				
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0				
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54				
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28				
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9				
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68	0,04	0,6	22	0,01	122	0	15	0				
<b>обед</b>																		
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2				
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57				
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0				
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54				
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28				
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9				

<b>III день</b>														
завтрак	303	200	1,5	0,1	20,05	92	0,03	0,505	1,105	0,8	70,75	65,77	12,575	2,1
квашенная молочная														
Яблоко варенье	40		12,8	11,616	0,707	158,7	4,7	0	28,2	0	5,6	0	3	6
Чай заварной	200		0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0,03	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Суп	0	30	23	29	0	360	0,03	100	238	0,38	1000	600	0,1	0,7
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>														
Суп рисовый	138	250	2,9	2,5	21	0	0,05	10	0	0	32,5	0	0	0,475
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Совс томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Совс томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Ужин</b>														
завтрак														
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Совс томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>IV день</b>														
завтрак														
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Рыба жаренная	337	100	16,8	9	3,6	163	0,02	0	0,01	0,16	432	273,68	213,83	0,37
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Совс томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Апельсин	0	250	6	0,270	0	25,2	11,4	0,120	180	0	0,09	96,0	69	39
<b>Обед</b>														
Суп гороховый	138	250	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30	0	0	2,0	-	-	8,0
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Совс томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Апельсин	0	250	6	0,270	0	25,2	11,4	0,120	180	0	0,09	96,0	69	39
<b>Ужин</b>														
завтрак														
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Совс томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Ужин</b>														
завтрак														
Макаронные отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35
Мясо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28



Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>Удиль</b>													
<b>затрак</b>													
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>													
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	2,0	0	0	0,2
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	16	33	27,0	66,0
<b>Удиль</b>													
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	2,0	0	0	0,2
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	0	2,0	16,9	8,9	11,9