

СОГЛАСОВАНО
 Зам. начальника ЦО «Централизованный»
 Управления Роспотребнадзора по РК
 в Цетинпов район
 Эрдинева/



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИООУ «Централизованное Управление Роспотребнадзора по РК в Цетинпов район»
 Салиев Т.О. Рахимовского
 Салиев Т.О.

Примерное 10-дневное меню на 2020 – 2021 учебный год

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|-----------------|------------------|-------|----------|--------------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 день | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 |
| Котлеты | 80 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| Винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Фрукты свежие/яблоко | 1 шт. | 0,6 | 0,60 | 14,7 | 70,3 |
| Итого: | | | | | 1011,08 |
| 2 день | | | | | |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 5,8 | 4,02 | 10,16 | 91,64 |
| Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,0 | 35,69 | 377,0 |
| Салат свекольный с р/м | 100 | 1,4 | 8,2 | 8,0 | 110,0 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 4,8 | 20,7 | 135,0 |
| Итого: | | | | | 914,24 |
| 3 день | | | | | |
| Каша гречневая вязкая молочная | 210 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 295 |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/15 | 23,16 | 19,56 | 21,32 | 362,50 |
| Масло (порциями) | 15 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Чай сладкий | 200 | 0,02 | 0,0 | 14,0 | 28,0 |
| Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1 | 0,0 | 20,2 | 84,8 |
| Итого: | | | | | 963,7 |
| 4 день | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 9,83 | 8,88 | 16,8 | 169,34 |
| Рыба запеченная с картофелем по-русски | 240 | 11,2 | 10,1 | 28,5 | 237 |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов с р/м | 100 | 1,1 | 6,15 | 3,8 | 74,20 |
| Кисель | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |

| | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|---------------|
| Йогурт | 1 шт. | 2,50 | 12,00 | 16,00 | 85,00 |
| | | | | | 766,74 |
| 5 день | | | | | |
| Суп харчо | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 |
| Курица отварная в соусе | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 276,25 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| Чай молочный | 200 | 2,35 | 0,10 | 3,3 | 21,42 |
| Салат капустный с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Фрукты/банан | 1 шт. | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |
| Итого: | | | | | 963,81 |
| 6 день | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 8,89 | 6,59 | 13,5 | 159,8 |
| Птица тушенная в сметанном соусе | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 276,25 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 |
| Винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Фрукты свежие/яблоко | 1 шт. | 0,6 | 0,60 | 14,7 | 70,3 |
| Итого: | | | | | 997,45 |
| 7 день | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 250 | 6,36 | 8,9 | 11,81 | 158,34 |
| Запеканка картофельная с мясом | 240 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 |
| Салат свекольный с р/м | 100 | 1,4 | 8,2 | 8,0 | 110,0 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 4,8 | 20,7 | 135,0 |
| Итого: | | | | | 976,43 |
| 8 день | | | | | |
| Каша рисовая с изюмом и маслом | 210 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/15 | 23,16 | 19,56 | 21,32 | 362,50 |
| Масло (порциями) | 15 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Чай сладкий | 200 | 0,02 | 0,0 | 14,0 | 28,0 |
| Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1 | 0,0 | 20,2 | 84,8 |
| Итого: | | | | | 919,7 |
| 9 день | | | | | |
| Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне | 200 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |
| Рыба запеченная | 100 | 99,8 | 10,2 | 19,4 | 221,8 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 |
| Нарезка из свежих | 100 | 1,1 | 6,15 | 3,8 | 74,20 |

| | | | | | |
|---------------------------|--------|------|-------|-------|---------------|
| помидоров и огурцов с р/м | | | | | |
| Кисель | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Йогурт | 1 шт. | 2,50 | 12,00 | 16,00 | 85,00 |
| Итого: | | | | | 968,32 |
| 10 День | | | | | |
| Борщ | 250/10 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 |
| Тефтели | 80 | 7,86 | 7,98 | 9,32 | 140,98 |
| Гречка отварная | 150 | 5,5 | 4,8 | 30,2 | 194 |
| Чай молочный | 200 | 2,35 | 0,10 | 3,3 | 21,42 |
| Салат капустный с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| Фрукты/банан | 1 шт. | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |
| Итого: | | | | | 838,6 |