

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п.МОРЯК-РЫБОЛОВ»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

<p>«СОГЛАСОВАНО» Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы Роспотребнадзора по Приморскому краю в г.Партизанске</p> <p><i>В.В. Бондарь</i> 08.09.2019 г.</p>	<p>«С УТВЕРЖДАЮ» Директор МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»</p> <p><i>Е.Г. Верховат</i> 30.08.2019 г. Приказ № 21</p>
--	---

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»
на 2019-2020 учебный год**

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК:
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ
ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ .
ООО ФИРМА «ПАРТНЕР».

Наименование блюда	Возрастная категория	Выход блюда, гр.	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ:						
ЗАВТРАК:						
Макаронные изделия с тертым сыром ТК № 9	6,5-10 лет	1/150/12	9,2	15,2	26,4	283
	10-15 лет	1/230/10	12,5	19,7	35,1	373
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Кукуруза Консервированная	6,5-15 лет	1/50	1,6	0,3	8,25	43
Чай с сахаром ТК № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
Пряник	6,5-15 лет	1/25	1,59	1,99	18,18	97,01
Итого:	6,5-10 лет		14,77	32,28	62,97	528,81
	10-15 лет		19,59	46,62	71,83	666,01
ОБЕД:						
Суп картофельный с мясом кур ТК № 15	6,5-10 лет	1/250	29,36	24,22	18,6	371,4
	10-15 лет	1/300	24,0	29,8	22,3	455
Пюре гороховое ТК № 25	6,5-10 лет	1/180/5	18,1	5,9	42,5	298
	10-15 лет	1/230/10	23,2	10,5	54,3	408
Бифштекс пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/100	29,2	11,2	0	216
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,6
	10-15 лет	1/100	7,6	49,2	0,8	236
Сок пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/200	1,00	0,20	20,20	92
ИТОГО:	6,5-10 лет		80,22	71,04	81,78	1119,0
	10-15 лет		85,0	100,9	97,6	1407,0

ДЕНЬ ВТОРОЙ:						
Завтрак:						
Картофельное пюре ТК №22	6,5-10 лет	1/180	3,7	6,3	23,4	168
	10-15 лет	1/300	4,7	8,1	29,9	215
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30/	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50/	3,8	24,6	0,4	118
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами ТК № 42	6,5-10 лет	1/140	20,1	5,5	6,6	157
	10-15лет	1/200	28,7	7,9	9,5	225
Огурцы свежие	6,5-15 лет	1/100	0,80	00,10	2,5	14
Печенье	6,5-15 лет	1/20	1,5	3,4	13,6	92
Компот из смеси сухофруктов ТК № 32	6,5-15 лет	1/200	1,0	0,05	27,5	110
ИТОГО :	6,5-10 лет		29,38	30,11	73,84	611,8
	10-15 лет		40,5	44,15	83,4	774,0
ОБЕД:						
Борщ с капустой и картофелем и мясом говядина ТК №12	6,5-10 лет	1/250/10	7,7	12,1	13,9	209,9
	10-15 лет	1/300/12	10,8	15,7	16,7	251
Каша гречневая рассыпчатая ТК № 26	6,5-10 лет	1/180/5	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	1/250/7	14,0	8,7	57,9	372
Котлета мясная пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/100	21,6	17,5	17,4	315
Хлеб пшеничный пром. Пр-ва	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,60
	10-15 лет	1/100	7,60	49,20	0,80	236
Кисель из джема ТК № 33	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,0	38,3	148
Итого:	6,5-10 лет		44,06	65,42	111,78	1082,5
	10-15 лет		54,1	91,1	131,1	1322,0

ДЕНЬ ТРЕТИЙ						
ЗАВТРАК:						
Плов с говядиной ТК № 23	6,5-10 лет	1/300	22,6	30,4	64,5	628
	10-15 лет	1/350	26,3	35,5	75,3	733
Кабачковая икра	6,5-15 лет	1/50	0,5	2,0	4,75	37,5
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Чай с сахаром ТК № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
Батон нарезной пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/50	4,0	1,3	25,1	130
Итого:	6,5-10 лет		29,48	48,48	104,49	901,3
	10-15 лет		34,7	63,43	115,45	1053,5
ОБЕД:						
Суп картофельный с крупой (рис) и мясом кур ТК № 17	6,5-10 лет	1/250	16,56	16,62	14,5	275,4
	10-15 лет	1/300	20,6	20,7	17,4	340
Пельмени мясные пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/100/5	9,9	13,9	13,5	219
	10-15 лет	1/150/7	14,85	20,85	20,25	328,50
Огурец свежий	6,5-15 лет	1/100	0,80	0,10	2,50	14
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,6
	10-15 лет	1/100	7,6	49,2	0,8	236
Компот из сухофруктов ТК № 32	6,5-15 лет	1/200	1,0	0,05	27,5	110
ИТОГО:	6,5-10 лет		32,82	60,19	58,48	760,0
	10-15 лет		43,81	72,9	68,45	920,1

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Пюре гороховое ТК № 25	6,5-10 лет	1/180/5	18,1	5,9	42,5	298
	10-15 лет	1/230/10	23,2	10,5	54,3	408
Хлеб пшеничный пром. пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Тефтели пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/100/10	7,4	9,1	9,6	150
Зеленый горошек консервированный пром.пр-ва.	6,5-15 лет	1/50	1,6	0,3	8,25	43
Кисель из джема ТК № 33	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,0	38,3	148
Печенье	6,5-15лет	1/20	1,5	3,4	13,6	92
ИТОГО:	6,5-10 лет		30,98	33,46	112,49	801,8
	10-15 лет		37,6	47,9	124,48	959,0
ОБЕД:						
Свекольник на мясе кур ТК № 14	6,5-10 лет	1/250/10	16,56	19,92	14,8	303,4
	10-15 лет	1/300/12	20,6	24,6	17,8	374
Картофельное пюре ТК № 22	6,5-10 лет	1/180	3,7	6,3	23,4	168
	10-15 лет	1/300	4,7	8,1	29,9	215
Бифштекс пром.пр-ва	6,5-15 лет	1/100	29,2	11,2	0	216
Чай с сахаром ТК № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшеничный	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,60
	10-15 лет	1/100	7,60	49,20	0,80	236
ИТОГО:	6,5-10 лет		54,12	66,97	48,58	864,0
	10-15 лет		62,2	93,13	58,4	1076,0

ДЕНЬ ПЯТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша рисовая молочная вязкая TK № 1 / Каша ячневая молочная вязкая TK № 4	6,5-10 лет/ 6,5-10 лет	1/180/5 1/180/5	7,0 6,4	9,0 6,8	39,2 33,1	266 221
	10-15 лет/ 10-15 лет	1/250/7 8,8	9,7 9,5	12,5	54,4 46,1	370 307
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Булочка сдобная пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/50	3,9	4,3	26,3	159
Чай с сахаром TK № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
Итого:	6,5-10 лет		13,28 15,98	28,09 25,89	75,64 69,54	530,8 485,8
	10-15 лет		14,20 17,3	51,56 43,93	91,0 82,7	682,0 619,0
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур TK № 18	6,5-10 лет	1/250	22,56	19,12	31,8	304,4
	10-15 лет	1/300	27,8	23,7	38,2	480
Каша гречневая рассыпчатая TK № 26	6,5-10 лет	1/180/5	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	1/230/10	14,0	8,7	57,9	372
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,6
	10-15 лет	1/100	7,6	49,2	0,8	236
Котлета мясная пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/100	21,6	17,5	17,4	315
Кисель из джема TK № 33	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,0	38,3	148
ИТОГО:	6,5-10 лет		58,92	72,44	129,68	1177,0
	10-15 лет		70,06	99,1	152,6	1551,0

ДЕНЬ ШЕСТОЙ						
ЗАВТРАК:						
Картофель тушенный с мясом кур ТК №21 или Жаркое по-домашнему ТК № 36	6,5-10 лет	1/180	18,56	25,72	27,2	417,4
	6,5-10 лет	1/250	18,8	20,1	20,3	339
	10-15 лет	1/230	23,2	32,4	34,7	528
	10-15 лет	1/300	22,5	24,2	24,4	406
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Огурцы свежие	6,5-15 лет	1/100	0,80	0,10	2,5	14
Чай с сахаром ТК № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
Пряник	6,5-15 лет	1/25	1,59	1,99	18,18	97,01
ИТОГО:	6,5-10 лет		23,33 23,57	42,6 36,98	58,02 51,12	634,21 555,81
	10-15 лет		29,49 28,79	59,12 50,92	65,68 55,38	792,01 670,01
ОБЕД :						
Суп из овощей и мясом кур ТК № 20	6,5-10 лет	1/250	16,56	19,02	10,08	281,4
	10-15 лет	1/300	20,6	23,6	13,0	348
Плов ТК № 23	6,5-10 лет	1/300	22,6	30,4	64,5	628
	10-15 лет	1/350	26,3	35,5	75,3	733
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,60
	10-15 лет	1/100	7,60	49,20	0,80	236
Сок пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/200	0,60	0,40	32,60	140
ИТОГО:	6,5-10 лет		44,32	79,34	107,66	1191,0
	10-15 лет		55,1	108,7	121,7	1457,0

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ						
ЗАВТРАК:						
Макаронные изделия отварные ТК № 10	6,5-10 лет	1/180/5	6,6	5,0	40,0	235
	10-15 лет	1/230/10	8,4	6,4	51,0	301
Сосиски пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/50/5	5,5	11,95	0,2	130,5
Кукуруза консервированная пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/50	1,6	0,3	8,25	43
Хлеб пшеничный пром. пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Компот из сухофруктов ТК № 32	6,5-15 лет	1/200	1,0	0,05	27,5	110
Печенье	6,5-15 лет	1/20	1,5	3,4	13,6	92
ИТОГО:	6,5-10 лет		18,48	31,7	89,79	681,3
	10-15 лет		21,8	46,7	100,95	794,5
ОБЕД :						
Рассольник ленинградский с мясом говядина и сметаной ТК № 13	6,5-10 лет	1/250/10	7,6	9,1	15,7	178
	10-15 лет	1/300/12	10,6	12,2	18,9	230
Пюре гороховое ТК № 25	6,5-10 лет	1/180/5	18,1	5,9	42,5	298
	10-15 лет	1/230/10	23,2	10,5	54,3	408
Котлета мясная пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/100	21,6	17,5	17,4	315
Томаты	6,5-15 лет	1/100	1,10	0,20	3,80	24
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,6
	10-15 лет	1/100	7,6	49,2	0,8	236
Кисель из повидла и джема ТК № 33	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,0	38,3	148
ИТОГО:	6,5-10 лет		53,06	62,22	118,18	1104,6
	10-15 лет		64,2	89,6	133,5	1361,0

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ						
ЗАВТРАК:						
Плов из птицы ТК № 24	6,5-10 лет	1/250	42,4	50,7	43,4	802
	10-15 лет	1/300	50,8	60,8	52,0	962
Икра кабачковая пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/50	0,5	2,0	4,75	37,5
Хлеб пшеничный пром. пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Батон нарезной пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/50	4,0	1,3	25,1	130
Чай с сахаром ТК № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
ИТОГО:	6,5-10 лет		49,28	68,79	83,39	1075,3
	10-15 лет		59,2	88,73	92,15	1226,8
ОБЕД:						
Уха рыбацкая ТК № 19	6,5-10 лет	1/250/30	18,5	7,3	13,3	196
	10-15 лет	1/300/35	20,6	8,1	15,9	221
Макаронные изделия отварные ТК № 10	6,5-10 лет	1/180/5	6,6	5,0	40,4	235
	10-15 лет	1/230/10	8,4	6,4	51,0	301
Котлета мясная пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/100	21,6	17,5	17,4	315
Томаты	6,5-15 лет	1/100	1,10	0,20	3,80	24
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,56	0,48	141,6
	10-15 лет	1/100	7,6	49,2	0,8	236
Кисель из джема ТК № 33	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,0	38,3	148
ИТОГО:	6,5-10 лет		52,46	59,56	113,68	1059,6
	10-15 лет		59,4	81,4	127,2	1245,0

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша гречневая рассыпчатая ТК № 26	6,5-10 лет	1/180/5	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	1/250/7	14,0	8,7	57,9	372
Котлета пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/100	21,6	17,5	17,4	315
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Консервированный зеленый горошек пром. пр-ва	6,5-15 лет	1/50	1,55	0	3,25	19,2
Кисель из джема ТК № 33	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,0	38,3	148
Пряник	6,5-15 лет	1/25	1,59	1,99	18,18	97,01
ИТОГО:	6,5-10 лет		37,22	40,55	119,07	918,01
	10-15 лет		42,64	52,79	135,43	1069,21
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 18	6,5-10 лет	1/250	22,56	19,12	31,8	304,4
	10-15 лет	1/300	27,8	23,7	38,2	480
Жаркое по домашнему ТК № 36	6,5-10 лет	1/250	18,8	20,1	20,3	339
	10-15 лет	1/300	22,5	24,2	24,4	406
Огурец свежий	6,5-15 лет	1/100	0,80	0,10	2,5	14
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,60
	10-15 лет	1/100	7,60	49,20	0,80	236
Сок абрикосовый	6,5-15 лет	1/200	1,00	0,00	25,40	110
ИТОГО:	6,5-10 лет		47,72	68,84	80,48	909,0
	10-15 лет		59,7	97,2	91,3	1246,0

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша манная молочная жидкая ТК № 5 или Каша пшеничная молочная жидкая ТК №6	6,5-10 лет	1/180/5	7,3	9,2	30,5	234
	6,5-10 лет	1/180/5	6,7	7,9	31,7	224
	10-15 лет	1/250/7	10,2	12,8	42,3	325
	10-15 лет	1/250/7	9,3	11,0	44,0	312
Хлеб пшеничный пром.пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,28	14,76	0,24	70,8
	10-15 лет	1/50	3,8	24,6	0,4	118
Булочка сдобная пром.пр-ва	6,5-15 лет	1/50	3,9	4,3	26,3	159
Чай с сахаром ТК № 29	6,5-15 лет	1/200	0,1	0,03	9,9	35
ИТОГО:	6,5-10 лет		13,58 12,98	28,29 26,99	67,34 68,54	616,8 606,8
	10-15 лет		18,01 17,1	41,73 39,93	78,9 80,6	637 624
ОБЕД:						
Свекольник на мясе кур ТК № 14	6,5-10 лет	1/250/10	16,56	19,92	14,8	303,4
	10-15 лет	1/300/12	20,6	24,6	17,8	374
Картофельное пюре ТК № 22	6,5-10 лет	1/180	3,7	6,3	23,4	168
	10-15 лет	1/300	4,7	8,1	29,9	215
Колбаса докторская	6,5-10 лет	1/50	6,4	11,1	0,8	128
	10-15 лет	1/100	12,8	22,2	1,6	256
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,56	29,52	0,48	141,60
	10-15 лет	1/100	7,6	49,20	0,80	236
Компот из сухофруктов ТК № 32	6,5-15 лет	1/200	1,0	0,05	27,5	110
ИТОГО:	6,5-10 лет		32,22	66,89	67,78	851,0
	10-15 лет		46,7	104,15	77,6	1191,0