

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
 Территориальный отдел
 Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калужской области
 в Дзержинском, Юхновском, Износковском, Медынском районах
 Интернациональная ул., д. 21, г. Кондрово, Калужская обл., 249833
 тел./факс: 8(48434) 3-36-55, e-mail: kondrovo.to@kaluga.ru
 http://www.fedspkz.ru

Муниципальное казенное
 общеобразовательное учреждение
 «Редькинская средняя
 общеобразовательная школа»



Утверждаю
 Директор: *Лавочкина*
 Приказ от 12.08.2020 №21

№ десятидневное цикличное меню
 2020-2021 учебный год
 МКОУ «Редькинская СОШ»

Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Понедельник						
Горячий обед						
Рассольник на курином бульоне с мясом курицы	300/20	27,6	16,5	32,4	314,4	15
Картофельное пюре	200/5	4,34	6,24	10,72	165,2	11
Рыба тушеная с овощами	120/20	19,2	0,72	0	82,8	07002
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	35,6	140	21
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	1,54	1,24	16,68	78,14	
Итого					1283,74	
Вторник						
Горячий обед						
Борщ на курином бульоне с мясом курицы	300/20	8,7	9,3	24,5	219,0	3
Плов	200/20	24,5	27,0	44,2	522	531
Кисель	200	0	0	11,14	49,6	19
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	
Итого					1048,6	
Среда						
Горячий обед						
Суп гороховый на курином бульоне с мясом курицы	300/20	17,4	7,9	42,1	300,6	16
Макароны со сливочным маслом	200/10	4,86	7,16	48,92	279,6	13
Котлета	100	11	23,9	0,4	260	9
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,5	0	31,5	124	22
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	43	
Итого					1196,2	

Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Четверг						
Горячий обед						
Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом курицы	300/20	8,9	10	11,9	273	1
Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	12,64	6,34	10,82	241	11
Сосиска	100	13,7	8,6	12	186	10
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	35,6	140	21
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	
Итого					1124	
Пятница						
Горячий обед						
Суп картофельный на курином бульоне с мясом курицы	300/20	14,5	7,9	42,1	300,6	34
Гречка рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	4
Котлета	100	7,54	6,24	1,26	156,94	523
Кисель	200	0	0	11,14	49,6	19
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	
Итого					1125,85	
Понедельник						
Горячий обед						
Щи шавельные на курином бульоне с мясом курицы с яйцом	300/20/20	50,9	47,4	62,5	801,6	69
Макароны с маслом	200/10	12,64	6,34	10,82	241	12
Тефтели	100	11	23,9	0,4	260	9
Чай с сахаром, лимоном	200	0,5	0	31,5	124	22
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	43	
Итого					1398,6	
Вторник						
Горячий обед						
Суп вермишелевой на курином бульоне с мясом курицы	300/20	9,27	6,63	16,77	551,2	66
Овощная солянка с куриным мясом	200/20	13,66	9,08	5,82	259,84	48
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	35,6	140	21
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	

Итого					1234,84	
Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	
Среда						
Горячий обед						
Суп фасолевый с мясом кур	300/20	12,21	3,12	19,98	281,2	2017
Овощное рагу с мясом курицы	200	18,72	22,72	18,8	355,2	57
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,5	0	31,5	124	22
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	1,54	1,24	16,68	78,14	
Итого					1027,54	
Четверг						
Горячий обед						
Суп гороховый на курином бульоне с мясом курицы	300/20	17,4	7,9	42,1	300,6	16
Гречка рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	4
Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	523
Кисель	200	0	0	11,14	49,6	19
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	
Итого					1125,85	
Пятница						
Горячий обед						
Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом курицы	300/20	46,6	45,4	58,2	750,8	1
Макароны со сливочным маслом	200/10	24,5	27,0	44,2	522	531
Тефтели	100	11	23,9	0,4	260	9
Сок	200	0	0	11,14	49,6	
Хлеб ржаной	90	6	1	44,33	189	
Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	
Итого					1840,4	

Примечание:

Питание 1000 блюд - Сетевая версия

Компьютерная программа для организации питания и учета продуктов в организациях общественного питания, а также рецептурный справочник "1461 рецептур блюд, пищевая ценность", в котором Вы найдете *рецепты приготовления* более чем **1461 блюдо, пищевую ценность и химический состав** каждого блюда.