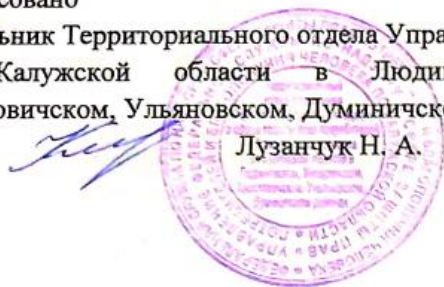


Согласовано

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Калужской области в Людиновском,  
Жиздринском, Хвастовичском,  
Ульяновском, Думиничском районах



Лузанчук Н. А.



Утверждаю  
Директор МКОУ «Ульяно-Ленинская ООШ» ст. Судимир  
Жиздринского района Калужской области

Лесина Е.А.

Приказ № 36 от 20.08.2020 г.

### **Десятидневное меню**

**для обучающихся 1 – 4 классов МКОУ «Ульяно-Ленинская ООШ» ст. Судимир**

**Жиздринского района Калужской области**

**Возрастная категория: 7-11 лет (1 - 4 классы)**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, с 11 лет и старше**

**Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной. М.: «Хлебпродинформ», 2004.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 1-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 1</b>	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Суп картофельный с мясом кур	250	2,8	3	20,5	121	<b>133</b>
	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	<b>437</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	13	50	363,6	<b>508</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	<b>685</b>
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
	Банан	75	2,3	0,8	31,5	144	
<b>итого</b>		<b>990</b>	<b>37,88</b>	<b>28,7</b>	<b>179,86</b>	<b>1137,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 1-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 2</b>	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	8,4	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	250	2	5,3	10	88	<b>124</b>
	Котлета	100	20,7	22,4	10	327	<b>495</b>
	Макароны с соусом	180	6,12	11	41	293,4	<b>413</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Кисель из ягод	200	0,4	0	33	138	<b>640</b>
	Пряники	30	1,87	1,4	22,5	109,8	
<b>итого</b>		<b>920</b>	<b>38,29</b>	<b>41,6</b>	<b>158,16</b>	<b>1163,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 1-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 3</b>	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	3	5,5	20,1	135	<b>132</b>
	Плов с мясом	250	18,5	21,5	34	385	<b>492</b>
	Хлеб ржаной /пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	<b>689</b>
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
	Яблоко	75	0	0	17	78	
<b>итого</b>		<b>960</b>	<b>32,6</b>	<b>36</b>	<b>158,66</b>	<b>1069,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 1-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 4</b>	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	7	
обед	Суп-лапша с мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	<b>140</b>
	Рыба	100	19,4	1,8	0	88	<b>371</b>
	Картофельное пюре	180	3,8	10,9	26,1	226,8	<b>520</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Компот их сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	<b>639</b>
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
<b>итого</b>		<b>915</b>	<b>35,4</b>	<b>19,6</b>	<b>136,56</b>	<b>875,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 1-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 5</b>	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2	6,2	13,1	106	<b>110</b>
	Курица отварная	100	19,2	8,4	0,6	150	<b>487</b>
	Рис рассыпчатый	180	4,3	7,2	44,1	262,8	<b>511</b>
	Хлеб ржаной /пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	сок	200	0,1	-	29,2	110,4	
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
<b>итого</b>		<b>915</b>	<b>34,2</b>	<b>27,2</b>	<b>145,86</b>	<b>948,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 2-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 1</b>	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Суп картофельный с мясом кур.	250	2,8	3	20,5	121	<b>133</b>
	Котлета	100	20,7	22,4	10	327	<b>495</b>
	Макароны с соусом	180	6,12	11	41	293,4	<b>416</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	<b>639</b>
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
	Апельсин	75	1,4	0,3	12,2	64,5	
<b>итого</b>		<b>990</b>	<b>40,22</b>	<b>41,9</b>	<b>173,96</b>	<b>1249,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 2-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 2</b>	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	7	
обед	Щи из свежей капусты с мясом	250	2	5,3	10	88	<b>124</b>
	Рыба	100	19,4	1,8	0	88	<b>371</b>
	Картофельное пюре	180	3,8	10,9	26,1	226,8	<b>520</b>
	Хлеб ржаной /пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	<b>685</b>
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	19,05	110,3	
<b>итого</b>		<b>915</b>	<b>34,1</b>	<b>23,6</b>	<b>111,81</b>	<b>777,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 2-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 3</b>	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Суп гороховый с мясом.	250	6,2	5,6	22,3	167	<b>139</b>
	Плов с мясом кур	250	18,5	21,5	34	385	<b>492</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Кисель из ягод	200	0,4	0	33	138	<b>640</b>
	Пряники	30	1,87	1,4	22,5	109,8	
	Груша	75	0,6	0,45	15,45	70,5	
<b>итого</b>		<b>990</b>	<b>34,67</b>	<b>30,65</b>	<b>169,71</b>	<b>1079,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: 2-я</b> <b>неделя</b> <b>День: 4</b>	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Суп-лапша с мясом	250	2,9	2,5	21	120	<b>140</b>
	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	<b>437</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	13	50	363,6	<b>508</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	<b>869</b>
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,7	0,8	16,4	88,5	
<b>итого</b>		<b>895</b>	<b>39,58</b>	<b>29,1</b>	<b>166,36</b>	<b>1103,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 2-я неделя День: 5	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	7	
	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2	6,2	13,1	106	<b>110</b>
	Курица отварная	100	19,2	8,4	0,6	150	<b>487</b>
	Картофельное пюре	180	3,8	10,9	26,1	226,8	<b>520</b>
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Сок	200	0,4	0,1	21,2	82,2	
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
	Банан	75	2,3	0,8	31,5	144	
<b>итого</b>		<b>990</b>	<b>36,4</b>	<b>32</b>	<b>150,56</b>	<b>1025,3</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>940,5</b>	<b>36,24</b>	<b>31,03</b>	<b>158,55</b>	<b>1058,41</b>	