

Согласовано

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области в Людино-
вском, 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		
Неделя: 1-я неделя День: 1	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	
обед	Суп картофельный с мясом кур	250	2,8	3	20,5	121	133
	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	13	50	363,6	508
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,4	40,36	199	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	
	Банан	75	2,3	0,8	31,5	144	
итого		990	37,88	28,7	179,86	1137,85	

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 1-я неделя День: 5	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	110
	Курица отварная	100	19,2	8,4	0,6	150	487
	Рис рассыпчатый	180	4,3	7,2	44,1	262,8	511
	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	
итого		915	34,2	27,2	145,86	948,45	

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

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

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

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

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	110
	Курица отварная	100	19,2	8,4	0,6	150	487
	Картофельное пюре	180	3,8	10,9	26,1	226,8	520
	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	
итого		990	36,4	32	150,56	1025,3	
Среднее значение за период		940,5	36,24	31,03	158,55	1058,41	