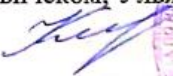


Согласовано

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области в Людиновском,
Жиздринском, Хвостовичском,
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 5-9 классов МКОУ «Ульяно-Ленинская ООШ» ст. Судимир

Жиздринского района Калужской области

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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	Суп картофельный с мясом кур	250	2,8	3	20,5	121	133
обед	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
итого		830	30,98	23,9	129,86	873,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 1-я неделя День: 2	Щи из свежей капусты с мясом	250	2	5,3	10	88	124
Обед	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
итого		830	36,02	40,1	134,36	1045,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 1-я неделя День: 3	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	3	5,5	20,1	135	132
обед	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
итого		800	30,8	32	123,16	871	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 1-я неделя День: 4	Суп-лапша с мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	140
обед	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
итого		830	33,5	16,6	118,86	757,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 1-я неделя День: 5	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2	6,2	13,1	106	110
обед	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	
итого		830	32,4	23,2	127,36	828,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 2-я неделя День: 1	Суп картофельный с мясом кур.	250	2,8	3	20,5	121	133
обед	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	
	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
итого		830	37,02	37,8	143,26	1064,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 2-я неделя День: 2	Щи из свежей капусты с мясом	250	2	5,3	10	88	124
обед	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
итого		830	32,2	19,4	91,46	659,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 2-я неделя День: 3	Суп гороховый с мясом.	250	6,2	5,6	22,3	167	139
обед	Плов с мясом кур	200	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
итого		750	31,9	28,5	129,66	889	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 2-я неделя День: 4	Суп-лапша с мясом	250	2,9	2,5	21	120	140
обед	Гуляш	80	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
итого		810	38,58	28,4	147,86	1004,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя: 2-я неделя День: 5	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2	6,2	13,1	106	110
обед	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	
итого		830	32,2	27	101,36	764	
Среднее значение за период		817	33,56	27,69	124,72	875,78	