

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

Новикова О. А.
Приказ № 37-3 от 01 сентября 2022 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 рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной. М.: «Хлебпродинформ», 2004.

Неделя: 1-я неделя

День: Понедельник

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ ре ц.	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	0,0 3	12 ,5	100	0, 2	7	13	10	0,4 5
5	Суп картофельный с мясом кур	250	7,6	4,9	20,7	159	0,1 6	12 ,9	0,7	0, 25	33,8 5	-	9	1,9 7
9	Гуляш	100	9,1 5	12, 6	2,01	157,6	0,1 6	16	1,92	1, 6	26,3	179 ,8	10,8 1	4,4
15	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4 4	10, 29	45	267,3	-	-	1,16	2, 57	136, 67	22, 16	1,43	1,2
	Хлеб ржаной/пшенич ный	60/40	6,8	1,2	40,3 6	199	0,1 6	-	-	-	30	123	46	1,6 6
18	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,0 06	5, 6	2	0, 06	14,4	17, 2	9,2	1,6
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	0,0 7	-	-	-	7	28, 5	8,5	0,5 75
	итого	915	33, 19	33, 09	147, 77	985,35	0,5 94	47 ,9	105, 78	4, 68	255, 22	383 ,66	94,9 4	11, 86

Неделя: 1-я неделя

День: Вторник

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,015	5	5	0,05	11,5	21	7	0,3
6	Щи из свежей капусты с мясом	250	8	0,14	6,04	27,28	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,4	11,76	0,78
10	Котлета	100	14,6	8,3	11	177,6	0,0064	0,64	32	1,44	46,4	86,4	24	1,44
16	Макароны с соусом	180	5,4	0,6	30,9	147,0	0,04	-	-	0,75	10,5	36	9	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
20	Кисель из ягод	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	4	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Пряники	30	1,87	1,4	22,5	109,8	0,024	-	-	0,72	3,3	15	2,7	0,24
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	итого	1070	31,47	26,4	189,8	923,48	0,35	29,64	131,8	3,64	183,64	359,4	189,36	6,42

Неделя: 1-я неделя

День: Среда

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
4	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	0,04	1,24	0,72	18,24	-	1,68	0,92	0,08	70,18	14	7,14	0,66
11	Плов с мясом	250	21,5	23,4	28	428,7	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	143,8	58	4,66
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
21	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,06	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	0,07	-	-	-	7	28,5	8,5	0,575
	Яблоко	150	0	0	17	78	0,026	6,9	4,5	0,27	9	16,5	7,5	0,18
	итого	1035	30,9	29,94	125,78	926,39	0,6	28,02	108,52	4,37	182,8	35634	147,34	9,79

Неделя: 1-я неделя

День: Четверг

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	7	0,015	5	5	0,05	11,5	21	7	0,3
3	Суп-лапша с мясом кур	250	9	6,6	6,2	159,4	0,04	5,6	0,4	0,4	23,2	92,4	16,2	1,4
12	Рыба	100	11,32	9,45	6,38	156,83	0,9	5,12	0,02	2,81	52,84	182,9	25,2	1,05
17	Картофельное пюре	180	4,22	17,08	6,83	213,24	0,06	1,82	0,33	0,8	204,5	132	20	0,45
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
19	Компот их сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	32	15,32	0,54
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	0,07	-	-	-	7	28,5	8,5	0,575
	Яблоко	150	0	0	17	78	0,026	6,9	4,5	0,27	9	16,5	7,5	0,18
	итого	1065	33,72	38,33	120,15	922,13	1,27	25,26	10,41	4,5	369,98	628,3	145,72	6,16

Неделя: 1-я неделя

День: Пятница

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
2	Борщ из свежей капусты с мясом	250	0,6	0,04	4,24	27,86	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68
9	Курица отварная	100	18,1	13,6	-	195,2	0,032	1,2	32	0,32	26,4	124,8	15,2	1,28
15	Рис рассыпчатый	180	3,3	0,8	39,2	186	0,11	-	-	0,015	12	55,5	7,5	2,65
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
	сок	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	4	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	0,07	-	-	-	7	28,5	8,5	0,575
	итого	915	29,9	19,64	160,7	924,51	0,41	26,82	140,82	0,615	170,72	379,4	98,9	17,7

Неделя: 2-я неделя

День: Понедельник

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
5	Суп картофельный с мясом кур.	250	7,6	4,9	20,7	159	0,16	12,9	0,7	0,25	33,85	-	9	1,97
10	Котлета	100	14,6	8,3	11	177,6	0,0064	0,64	32	1,44	46,4	86,4	24	1,44
16	Макароны с соусом	180	5,4	0,6	30,9	147,0	0,04	-	-	0,75	10,5	36	9	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
19	компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	32	15,32	0,54
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	0,07	-	-	-	7	28,5	8,5	0,575
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	итого	1065	38,08	22,35	159,34	966,48	0,526	116,86	114,86	3,9	195,23	353,4	141,32	8

Неделя: 2-я неделя

День: Вторник

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	7	0,015	5	5	0,05	11,5	21	7	0,3
6	Щи из свежей капусты с мясом	250	8	0,14	6,04	27,28	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,4	11,76	0,78
12	Рыба	100	11,33	9,45	6,38	156,83	0,9	5,12	0,02	2,81	52,84	182,9	25,2	1,05
17	Картофельное пюре	180	4,22	17,08	6,83	243,24	0,06	1,82	0,33	0,8	204,5	132	20	0,45
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
18	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	19,05	110,3	0,07	-	-	-	7	28,5	8,5	0,575
	Яблоко	150	0	0	17	78	0,026	6,9	4,5	0,27	9	16,5	7,5	0,18
	итого	1065	32,65	31,97	118,16	904,42	1,22	32,04	12,63	4,07	387,38	540,75	134,16	6,4

Неделя: 2-я неделя

День: Среда

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
7	Суп гороховый с мясом.	250	4,02	0,32	10,86	59,84	0,08	2,42	0,92	0,7	93,94	103,5	23,46	2,7
11	Плов с мясом кур	200	21,5	23,4	28	428,7	0,34	1,34	1,1	3,76	45,22	143,8	58	4,66
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
20	Кисель из ягод	200	0,1	-	29,2	110,4	0,04	1,4	4	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Пряники	30	1,87	1,4	22,5	109,8	0,024	-	-	0,72	3,3	15	2,7	0,24
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	итого	990	35,19	26,87	148,47	988,19	0,629	25,16	109,02	5,98	217,76	430,9	159,76	13,36

Неделя: 2-я неделя

День: Четверг

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Помидоры порционно	60	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
3	Суп-лапша с мясом	250	9	6,6	6,2	119,4	0,04	5,6	0,4	0,4	23,2	92,4	16,2	1,4
2	Гуляш	80	9,15	12,6	2,01	157,6	0,16	16	1,92	1,6	26,3	179,8	10,81	4,4
15	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,44	10,29	45	267,3	-	-	1,16	2,57	136,67	22,16	1,43	1,2
4	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
22	какао с молоком	200	0,2	-	35,8	144	0,01	1,72	-	-	14,48	-	-	0,62
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0,7	0,8	16,4	88,5	0,07	-	-	-	7	9	8,5	0,575
	итого	895	35,89	35,49	179,37	985,75	0,53	50,82	133,48	5,37	256,65	481,36	155,9	11,20

Неделя: 2-я неделя

День: Пятница

Период: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Огурцы порционно	60	0,4	0,1	1,3	7	0,015	5	5	0,05	11,5	21	7	0,3
8	Борщ из свежей капусты с мясом	250	0,6	0,04	4,24	27,86	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68
14	Курица отварная	100	18,1	13,6	-	195,2	0,032	1,2	32	0,32	26,4	124,8	15,2	1,28
17	Картофельное пюре	180	4,22	17,08	6,83	243,24	0,062	1,82	0,33	0,88	204,5	132	20	0,45
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	6,8	1,2	40,36	199	0,16	-	-	-	30	123	46	1,66
	Сок	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Печенье овсяное	25	1,5	3,9	16,4	110,3	0,07	-	-	-	7	28,5	8,5	0,575
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	итого	1065	34,32	36,82	121,83	978,8	0,4	38,94	65,15	1,91	374,52	505,9	177,4	7,445