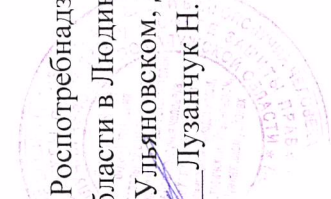


Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Калужской области в Людиновском, Жиздринском,
Хвастовичском, Ульяновском, Думиничском районах
_____ Лузанчук Н. А.



Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ», с. Зикеево
«СОШ» Г. Ю. Сергунова
_____ 2020 г.
Приказ № 20-01 от 16.08.2020 г.



Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 класса (возрастная группа 7-11 лет)

МКОУ «СОШ», с. Зикеево Жиздринского района Калужской области

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет;

Сезон: осенне-зимний

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной. издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004г. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004
- 2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 Обед | <i>Свекла с зеленым горошком</i> | 100 | 12,39 | 6,65 | 8,28 | 156,54 | №53 |
| | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур</i> | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | №140 |
| | <i>Жаркое по-домашнему</i> | 280 | 30,83 | 8,37 | 24,58 | 297 | №436 |
| | <i>Чай с лимоном</i> | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | №377 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Булка с изюмом и помадкой</i> | 100 | 5,5 | 13,0 | 58,0 | 370 | - |
| | | | 32,09 | 36,76 | 116,5 | 1071,27 | |
| День 2 Обед | <i>Огурцы, помидоры порционно</i> | 100 | 1,08 | 0,17 | 4,32 | 22,2 | - |
| | <i>Суп гороховый на курином бульоне</i> | 250/13 | | | | | №206 |
| | <i>Гуляш</i> | 100 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | |
| | <i>Каша гречневая, рассыпчатая</i> | 180 | 31,74 | 26,02 | 7,66 | 270,00 | №591 |
| | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | №639 |
| Итого за обед | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Печенье</i> | 50 | 3,2 | 8,4 | 34,25 | 225,5 | - |
| | | | 46,2 | 46,39 | 165,83 | 1085,8 | |
| День 3 Обед | | | | | | | |
| | <i>Нарезка из свежих помидор</i> | 100 | 1,2 | 0,24 | 4,56 | 27,6 | - |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|------|
| | <i>Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной</i> | 250/10/6 | 5,8 | 9,78 | 8,55 | 142,48 | №145 |
| | <i>Котлета</i> | 100 | 5,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | №608 |
| | <i>Макароны отварные</i> | 180 | 13,1 | 16,38 | 53,676 | 271,8 | №332 |
| | <i>Кисель</i> | 200 | 0,1 | 0 | 27,7 | 107,6 | №642 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Пряник</i> | 50 | 2,45 | 3,9 | 36,2 | 192 | - |
| Итого за обед | | | 31,76 | 42,41 | 166,066 | 1075,93 | |
| День 4 Обед | <i>Нарезка из свежих огурцов</i> | 100 | 0,96 | 0,10 | 4,08 | 16,8 | - |
| | <i>Рассольник «Ленинградский»</i> | 250 | 24,8 | 7,2 | 15,9 | 138,5 | № 54 |
| | <i>Рыба тушеная в томате с овощами</i> | 100 | 14,3 | 10,64 | 8 | 140 | №374 |
| | <i>Рис отварной</i> | 180 | 6,06 | 9,756 | 66 | 378,2 | №304 |
| | <i>Чай с лимоном</i> | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | №377 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Булка с маком</i> | 100 | 8,1 | 3,1 | 52,6 | 271 | - |
| Итого за обед | | | 18,89 | 24,8 | 139,63 | 1091,8 | |
| День 5 Обед | <i>Винегрет</i> | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | №71 |
| | <i>Суп рисовый на курином бульоне</i> | 250/15 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | №210 |
| | <i>Сосиска отварная</i> | 80 | 7,52 | 12 | 0,64 | 140,64 | №413 |
| | <i>Картофельное пюре</i> | 180 | 3,7 | 2,8 | 23,0 | 131,68 | №520 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | №692 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Слойка с повидлом</i> | 70 | 6 | 12 | 55 | 350 | - |
| Итого за обед | | | 33,32 | 49,25 | 130,3 | 1094,1 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 Обед | <i>Нарезка из свежих помидор</i> | 100 | 1,2 | 0,24 | 4,56 | 27,6 | - |
| | <i>Суп рисовый на курином бульоне</i> | 250/15 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | №210 |
| | <i>Гуляш</i> | 100 | 31,74 | 26,02 | 7,66 | 270,00 | №591 |
| | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | 180 | 0,22 | 0,11 | 32,18 | 130,57 | №508 |
| | <i>Кисель</i> | 200 | 0,1 | 0 | 27,7 | 107,6 | |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Печенье</i> | 50 | 3,2 | 8,4 | 34,25 | 225,5 | - |
| Итого за обед | | | 46,2 | 38,63 | 140,68 | 979,97 | |
| День 2 Обед | <i>Нарезка из свежих огурцов</i> | 100 | 0,96 | 0,10 | 4,08 | 16,8 | - |
| | <i>Борщ из свежей капусты и мяса</i> | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 118,6 | №110 |
| | <i>Тефтели из свинины</i> | 60/30 | 5,87 | 4,13 | 8,31 | 93,89 | №462 |
| | <i>Макароны отварные</i> | 180 | 13,1 | 16,38 | 53,676 | 271,8 | №332 |
| | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | №639 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 30\50 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Печенье</i> | 50 | 3,2 | 8,4 | 34,25 | 225,5 | - |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Итого за обед | | | 32,2 | 37,37 | 163,65 | 1066,29 | |
| День 3 Обед | | | | | | | |
| | <i>Салат из капусты белокочанной с морковью</i> | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | №43 |
| | <i>Суп рыбный</i> | 250 | 10,1 | 2,6 | 16,65 | 150,85 | №24 |
| | <i>Плов из курицы</i> | 250 | 20 | 18,48 | 33,46 | 339,6 | №601 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | №692 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 3050 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Плюшка «Московская»</i> | 100 | 7,6 | 8,9 | 56,1 | 335 | - |
| Итого за обед | | | 50,87 | 53,16 | 174,15 | 1180,47 | |
| День 4 Обед | | | | | | | |
| | <i>Свекла с зеленым горошком</i> | 100 | 12,39 | 6,65 | 8,28 | 156,54 | №53 |
| | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур</i> | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | №140 |
| | <i>Сосиска отварная</i> | 80 | 7,52 | 12 | 0,64 | 140,64 | №413 |
| | <i>Капуста тушеная</i> | 180 | 5,22 | 14,4 | 39,85 | 309,89 | №534 |
| | <i>Напиток лимонный</i> | 200 | 0,1 | - | 12,0 | 50,5 | №441 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 3050 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Булка «Веснушка»</i> | 100 | 7,6 | 6,1 | 56,4 | 311 | - |
| Итого за обед | | | 35,11 | 34,7 | 150,74 | 1174,4 | |
| День 5 Обед | | | | | | | |
| | <i>Винегрет овощной</i> | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | №71 |
| | <i>Суп гороховый на курином бульоне</i> | 250/13 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | №206 |
| | <i>Котлета</i> | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | №608 |
| | <i>Картофельное пюре</i> | 180 | 3,7 | 2,8 | 23,0 | 131,68 | №520 |
| | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | №639 |
| | <i>Хлеб ржаной \ пшеничный</i> | 3050 | 1,98/1,58 | 0,36/0,2 | 10,02/9,66 | 52,5/53,2 | - |
| | <i>Пряник</i> | 50 | 2,45 | 3,9 | 36,2 | 192 | - |
| Итого за обед | | | 39,62 | 42,06 | 157,36 | 1087,14 | |