

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Калужской области в Бабынинском, Козельском, Сухиничском, Перемышльском, Вязьмском, Покиевском, Мещовском районах



Новичихина И.В.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ «СОШ» п. Газопровод
Лисогор Г.В.



10-дневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов (МКОУ «СОШ» п. Газопровод)
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,6	6,8	33,6	238,53	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25	1,6		10,4	50	
Итого за завтрак							
		425	10,29	7,79	56,95	403,2	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Котлета куриная Каша гречневая рассыпчатая	100	10,4	20	21,2	224	
	Напиток из шиповника	180	10,8	6,2	41,6	267,8	
	Хлеб ржаной/пшеничный	180	1,04	0	26,9	111,76	
	Итого за обед						
		25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за день							
		660	26,92	51,76	100,71	896,36	
		1085	37,21	59,55	157,66	1299,56	
Неделя 1 День 2							

Завтрак	Блины со стуженным молоком	180	16,27	8,74	24,86	243,18
		20				
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
	Итого за завтрак	500	21,18	9,79	66,61	439,27
Обед	Винегрет овощной	60	0,85	6,65	5	83,25
	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,35	2,8	16,45	100,4
		30	5,1	2,5	0,41	44,54
	Плов из курицы	200	30,9	28,9	82,16	712,34
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96
	Итого за обед	670	41,34	41,37	138,1	1090,09
	Итого за день	1170	62,52	51,16	204,71	1529,36

Неделя 1 День 3

Завтрак	Омлет натуральный	200	5,42	9,9	1,1	115,18
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1
	Итого за завтрак	530	11,03	10,78	50,92	344,82
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом Рассольник Ленинградский	60	0,86	3,65	5	56,29
		200	1,76	4,16	12,46	94,32
		90	7,81	11,75	1,44	142,75
	Курица отварная с картофельным пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,81
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,2	21,87	90,6
	Итого за обед	680	11,22	14,28	42,44	343,16
	Итого за день	1210	22,25	25,06	93,36	687,98

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,09	4,07	36,98	197
		10				
	Бутерброд с сыром	30	3,9	5,6	9,75	105
		20				
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23
		50				
	Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07
		460				
Итого за завтрак		13,15	13,33	89,41	530,3	
Обед	Борщ Украинский на мясо-костном бульоне со сметаной	200	1,08	3,09	6,75	59,13
		90				
	Рыба запечённая	90	4,3	4,6	5	78,6
		150				
	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
		180				
	Компот из цитрусовых	180	0	0	22,2	88,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96
		620				
Итого за обед		12,46	15,55	72,65	480,39	
Итого за день		1080	25,61	28,88	162,06	1010,69

Неделя 1 День 5

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	8,31	13,1	37,6	301,54
		10				
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
		50				
	Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07
		500				
Итого за завтрак		15,91	21,44	61,31	501,84	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью Суп из картофеля с крупой	60	0,85	3,05	5,41	52,49
		200				
	Тефтели из говядины с рисом отварным	90	15	15,39	11	242,51
		150				
Итого за обед		3,67	5,42	36,67	210,14	
Итого за день		180	0,53	0	9,87	41,6

Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед	680	27,03	27,22	79,15	669,7	
Итого за день	1180	42,94	48,66	140,46	1171,54	
Неделя 2 День 6						
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,5	155,9
		20				
	Каша рисовая молочная	150	4,5	8,13	32,17	219,85
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
Итого за завтрак		500	11,96	16,81	72,29	488,29
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,78	4,9	6,13	75,74
	Котлеты из кур с картофельным пюре	90	12,01	10,88	10,8	189,16
	Кисель из концентрата	150	3,08	2,33	19,13	109,81
		180	1,36	0	29,02	121,52
Итого за обед		25/25	1,98	0,36	10,2	51,96
Итого за день		620	20,21	18,47	75,28	548,19
		1120	32,17	35,28	147,57	1036,48
Неделя 2 День 7						
Завтрак	Оладьи со стученным молоком	180	9,48	11,52	52,92	353,28
		20				
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,15
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
Итого за завтрак		500	14,39	12,57	94,67	549,37
Обед	Суп с вермишелью	250	1,8	4,9	14,3	108,5
	Зразы рубленые с гречневой кашей	90	9,76	12,31	5,02	169,91
	Напиток из шиповника	180	5,4	3,2	25,6	152,8
		200	0,4	0,27	17,2	72,83
Итого за день		25	1,98	0,36	10,2	51,96

	Хлеб ржаной/пшеничный	25							
Итого за обед		770	19,34	21,04	72,32			556	
Итого за день		1270	33,73	33,61	166,99			1105,37	
Неделя 2 День 8									
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	190	20,46	15,48	39,2			377,96	
		10							
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6			131,2	
	Яблоко	100	0,32	0,32	7,4			33,76	
Итого за завтрак		500	20,98	15,8	79,2			542,92	
	Салат из свежих огурцов	60	0,34	3,5	0,9			36,46	
	Борщ обыкновенный с картофелем	200	1,45	3,93	6,8			68,37	
Обед	Биточки рыбные с отварным рисом	180	9,9	3,29	6,72			96,09	
		90	3,08	2,33	19,13			109,81	
	Компот из цитрусовых	180	0	0	22			88	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25							
		25	1,98	0,36	10,2			51,96	
Итого за обед		760	16,75	13,41	65,75			450,69	
Итого за день		1260	37,73	29,21	144,95			993,61	
Неделя 2 День 9									
Завтрак	Омлет запечённый смешанный с зелёным горошком	150							
		50	5,39	9,6	1,02			112,04	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75			70,94	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87			41,6	
Итого за завтрак		500	7,05	9,98	26,64			224,58	

Обед	Суп гороховый с картофелем на мясокостном бульоне	200	9	3,9	27,3	180,3
	Котлеты говяжьи с макаронами отварными	90	10,87	11,1	2,55	153,58
	Чай с сахаром и лимоном	180	6,12	9	34,2	242,28
	Хлеб	200	0,53	0	9,87	41,6
	ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
Итого за обед	720	28,5	24,36	84,12	669,72	
Итого за день	1220	35,55	34,34	110,76	894,3	
Неделя 2 День 10						
Завтрак	Макароны запечённые с сыром и яйцом	150	6,76	11,43	21,61	216,35
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84
	Итого за завтрак	450	10,59	37,01	38,17	528,13
	Кукуруза консервированная	60	2,1	0	11	52,4
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8,61	8,4	14,34	167,4
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	90	7,9	10,6	3,75	142,00
	Кофейный напиток на молоке	180	5,4	3,2	25,6	152,80
	Хлеб	180	3,2	2,6	29	152,2
	ржаной/пшеничный	25	1,98	0,36	10,2	51,96
Итого за обед	760	29,19	25,16	93,89	718,76	
Итого за день	1210	39,78	62,17	132,06	1246,89	