

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калужской области в Людиновском, Жиздринском, Хвастовичском, Ульяновском, Думиничском районах

Лузанчук Н.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Огорская ООШ"

Матюхина Л.Г.



## Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся

1-4 классов

МКОУ "Огорская ООШ"

Село Огорь Жиздринского района Калужской области

Возрастная категория : **7-11 лет;**

Сезон: **осень-зима**

**Сборник рецептур** блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – Москва: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Первая неделя</b>						
День 1	Понедельник						
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,52		1,57	35,88	
	Суп крестьянский с крупой и мясом	250	11,63	7,74	15,43	188	134
	Тефтели мясные	90	6,93	7,47	11,07	139,23	451
	Капуста тушеная	180	3,63	5,30	15,60	124,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	830	37,71	21,85	96,62	755,41	
День 2	Вторник						
Обед	Свекла припущенная	100	1,42	6,09	10,2	93,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	9,8	8	10,86	142,5	124
	Рыба припущенная	100	6,12	0,81	2,54	42,00	371
	Картофельное пюре	180	3,60	4,00	25,50	180,00	520
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,14	0,04	27,5	110,80	640
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	880	26,08	20,22	94,35	727,3	
День 3	Среда						
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	250	7,13	4,45	15,50	160,05	140
	Котлета	100	16,72	9,75	11,50	200,00	498
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,80	9,20	30,00	234,00	509
	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200			31,98	128,00	705
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,6	0,48	1,05	72,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Итого	840	37,33	28,39	109,56	927,61	
День 4	Четверг						
Обед	Овощная закуска	100	0,71	7,17	17,8	76,5	
	Борщ с фасолью и картофелем с мясом	250	9,30	7,27	11,92	132,4	116
	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Чай с лимоном	200	0,3		20,2	77,10	686
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	800	33,11	34,2	101,13	824,1	
День 5	Пятница						
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,52	3,07	1,57	35,88	
	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	1,93	5,86	12,59	115,24	137
	Рыба запеченная в духовке	100	13,57	11,67	3,49	173,75	381
	Картофель отварной с маслом	180	2,11	10,8	25,6	186	203
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,3	110,00	631
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	860	23,33	32,88	83,3	778,97	
	<b>Вторая неделя</b>						
День 1	Понедельник						
Обед	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,52	3,07	1,57	35,88	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	9,30	7,27	11,92	132,4	110
	Котлета	100	16,72	9,75	11,50	200,00	451
	Макаронные изделия отварные	180	3,55	3,24	23,73	140,60	332
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,20	0,20	22,3	110,00	634
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	850	35,29	24,81	88,77	776,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Вторник						
Обед	Свекла отварная	60	0,85	3,65	8,36	56,34	51
	Рассольник ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8	132
	Куры тушеные	100	14,35	8,4	5,8	194	493
	Рис припущенный	180	4,38	3,84	44,26	229,50	512
	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4		27,4	106	638
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	840	<b>40,28</b>	<b>46,07</b>	<b>118,44</b>	<b>900,74</b>	
День 3	Среда						
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	11,7	7,32	17,8	216,86	139
	Жаркое по-домашнему	250	17,21	4,67	13,72	165,63	436
	Какао со сгущенным молоком	200	4,30	4,70	31,8	179,40	694
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	810	<b>38,89</b>	<b>21,68</b>	<b>83,9</b>	<b>767,45</b>	
День 4	Четверг						
Обед	Винегрет овощной	60	1,2	10,68	12,6	68,76	71
	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом кур	250	11,50	9,88	22,43	172,4	138
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	374
	Макаронные изделия отварные	180	3,55	3,24	23,73	140,60	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	840	<b>45,6</b>	<b>30,17</b>	<b>117,73</b>	<b>796,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Пятница						
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,52		1,57	35,88	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	9,30	7,27	11,92	132,4	110
	Биточки (мясо или птица)	100	16,72	9,75	11,50	200,00	451
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,80	9,20	30,00	234,00	509
	Чай с лимоном	200	0,3		20,2	77,10	686
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной (ржано-	30	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого	850	<b>39,64</b>	<b>27,5</b>	<b>92,94</b>	<b>837,48</b>	
Среднее значение за период		839	<b>35,56</b>	<b>286,78</b>	<b>987,17</b>	<b>809,21</b>	