

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник ТО  
Управления  
Роспотребнадзора по  
Калужской области в  
Бабынинском, Козельском,  
Сухиничском,  
Перемышльском,  
Мещовском районах  
\_\_\_\_\_ Новичихина И.В.

Директор МКОУ «СОШ»  
с. Муромцево

\_\_\_\_\_ Е.В.Князева

**10-дневное меню горячего питания  
для учащихся 1-4 классов (МКОУ «СОШ» с. Муромцево))**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,41</b>	<b>16,78</b>	<b>40,86</b>	<b>380,1</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Сосиска отварная	90	24,7	19,1	11,6	311	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	6,2	41,6	267,8	
	Напиток из шиповника	180	1,04	0	26,9	111,76	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>13,8</b>	<b>20,15</b>	<b>77,59</b>	<b>546,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>37,24</b>	<b>37,32</b>	<b>144,51</b>	<b>1062,88</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Вареники ленивые со сгущенным 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,18</b>	<b>9,79</b>	<b>66,61</b>	<b>439,27</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>41,34</b>	<b>41,37</b>	<b>138,1</b>	<b>990,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>38,52</b>	<b>31,52</b>	<b>138,08</b>	<b>1090,90</b>	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный запечённый со свежим огурцом	200	5,42	9,9	1,1	115,18	
		70	0,4	0,05	1,25	7,05	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10,3</b>	<b>10,45</b>	<b>36,42</b>	<b>280,93</b>	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5	56,29	
	Рассольник Ленинградский	200	1,76	4,16	12,46	94,32	
	Курица отварная с картофельным пюре	90	7,81	11,75	1,44	142,75	
		150	3,08	2,33	19,13	109,81	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,2	21,87	90,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>15,82</b>	<b>22,45</b>	<b>70,1</b>	<b>545,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>25,6</b>	<b>27,34</b>	<b>195,42</b>	<b>1130,14</b>	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Морковные котлеты с творогом и сметанным соусом	150	7,54	9,33	12,76	165,17	
		50					
	Бутерброд с вареной колбасой	30	3,9	5,6	9,75	105	
		20					
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	
Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>18,59</b>	<b>65,19</b>	<b>498,47</b>	
Обед	Борщ Украинский на мясо-костном бульоне со сметаной	200	1,08	3,09	6,75	59,13	
	Рыба запечённая	90	4,3	4,6	5	78,6	
	Молочный соус	50	1,34	4,6	4,94	66,52	
	Макаронные отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	
	Компот из цитрусовых	180	0	0	22,2	88,8	
Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96		
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,21</b>	<b>43,36</b>	<b>88,27</b>	<b>840,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>31,28</b>	<b>39,7</b>	<b>133,72</b>	<b>1017,3</b>	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	8,31	13,1	37,6	301,54	
		10					
	Сосиска отварная	90	4,51	7,35	0,36	85,63	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	
Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,91</b>	<b>21,44</b>	<b>61,31</b>	<b>501,84</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	
	Суп из картофеля с	200	5	3	6	71	

	крупой						
	Тефтели из говядины с рисом отварным	90	15	15,39	11	242,51	
		150	3,67	5,42	36,67	210,14	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,03</b>	<b>27,22</b>	<b>79,15</b>	<b>669,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>31,56</b>	<b>37,68</b>	<b>133,05</b>	<b>997,56</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,96</b>	<b>16,81</b>	<b>72,29</b>	<b>488,29</b>	
<b>Обед</b>	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	
		150	3,08	2,33	19,13	109,81	
	Кисель из концентрата	180	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>20,71</b>	<b>20,9</b>	<b>77,78</b>	<b>582,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>35,4</b>	<b>60,35</b>	<b>143,57</b>	<b>1134,19</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Оладьи со сгущенным 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,39</b>	<b>12,57</b>	<b>94,67</b>	<b>549,37</b>	
<b>Обед</b>	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	
		180	5,4	3,2	25,6	152,8	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>19,34</b>	<b>21,04</b>	<b>72,32</b>	<b>556</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>28,89</b>	<b>30,39</b>	<b>185,55</b>	<b>1131,27</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,98</b>	<b>15,8</b>	<b>79,2</b>	<b>542,92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,34	3,5	0,9	36,46	
	Борщ обыкновенный с	200	1,45	3,93	6,8	68,37	

	картофелем	90	9,9	3,29	6,72	96,09	
	Биточки рыбные с отварным рисом	180	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>16,75</b>	<b>13,41</b>	<b>65,75</b>	<b>450,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>44,07</b>	<b>33,36</b>	<b>151,43</b>	<b>1082,24</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет запечённый смешанный с зелёным горошком	150	5,39	9,6	1,02	112,04	
		50					
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>7,05</b>	<b>9,98</b>	<b>26,64</b>	<b>224,58</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с картофелем на мясо- костном бульоне	200	9	3,9	27,3	180,3	
	Бефстроганов из говядины с макаронами отварными	90	10,87	11,1	2,55	153,58	
		180	6,12	9	34,2	242,28	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,5</b>	<b>24,36</b>	<b>84,12</b>	<b>669,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>29,93</b>	<b>35,59</b>	<b>133,33</b>	<b>973,35</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны запечённые с сыром и яйцом	150	6,76	11,43	21,61	216,35	
	Котлета в тесте	150	6	5,21	16,59	137,25	
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,46</b>	<b>41,84</b>	<b>39,01</b>	<b>594,44</b>	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	60	2,1	0	11	52,4	
	Суп картофельный с рыбой	200	8,61	8,4	14,34	167,4	
		90	7,9	10,6	3,75	142	
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	180	5,4	3,2	25,6	152,8	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,2	2,6	29	152,2	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>29,19</b>	<b>25,16</b>	<b>93,89</b>	<b>718,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>42,4</b>	<b>68,21</b>	<b>98,58</b>	<b>1177,81</b>	