

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЮРОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Директор ОУ _____ Утверждаю
Приказ № 4а от «01» февраля 2021 г. (Анисимова Н.В.)



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обедов для организации питания

обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из свежих помидоров с р/м витамин С	60	0.57	3.63	1.82	42.36	23
	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/15	11.64	21.57	31.77	394.00	88
	Рыба отварная с соусом	100	11.81	2.51	2.61	80.00	226/330
	Картофель отварной	150	3.01	4.92	24.48	138.00	125
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107.00	385
	Фрукт мандарин	100	0.90	0.02	8.10	43.00	341
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.50	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		955	39.04	38.45	115.81	986.79	
Неделя 1							
День 2							
Обед	Салат из свеклы с яблоками витамин С	60	0.65	3.64	6.72	62.34	54
	Суп рисовый с мясом	250/15	6.03	3.07	12.27	102.00	138
	Омлет натуральный	210	22.11	42.63	3,81	486.00	212
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		805	35.1	50.34	80.23	919.37	
Неделя 1							
День 3							
Обед	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	71
	Суп молочный с овощами	250	4.92	5.04	14.97	136.7	123
	Пюре картофельное с м/с	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	312
	Кура отварная	100	23.48	25.82	0.48	328.00	288
	Какао	200	3.78	0.67	26.0	125	382
	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.83	154	3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.33.	9.62	47.0	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		870	44.88	37.3	99.91	974.89	
Неделя 1							
День 4							
Обед	Винегрет овощной Витамин С	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67
	Рассольник с мясом	250/15	6.71	6.31	14.29	144.00	105
	Котлета мясная из говядины с соусом	100	9.36	11.48	10.3	183.00	268/330
	Макароны отварные с м/с	150/5	5.1	7.5	28.2	201.9	309
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.6	377
	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44.00	338
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
	Итого:	932	28.24	32.41	114.76	871.99	
Неделя 1							
День 5							
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0.63	0.1	5.11	23.94	59

	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154.00	3
	Суп картофельный с рыбой	250/25	7.42	4.76	20.00	156.00	125
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	36.37	28.06	47.94	589.74	344
	Напиток из плодов шиповника Витамин С	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388
	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.22	10.87	52.6	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		865	54.15	40.5	129.33	1121.08	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	71
	Суп гороховый	250	5.48	4.74	19.74	146.00	118
	Рыба припущенная с соусом	100	11.17	2.47	2.61	77.5	227/330
	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11	304
	Компот из свежих яблок Витамин С	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342
	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		940	27.77	14.13	134.16	818.10	
Неделя 2							
День 7							
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом Витамин С	60	0.78	1.94	3.76	35.76	45
	Суп картофельный с мясом	250/15	7.2	5.44	20.0	161.0	124
	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8.9	4.1	9.94	231.00	302
	Кефир	200	5.8	6.4	5.8	118.00	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		860	42.54	35.47	79.82	949.19	
Неделя 2							
День 8							
Обед	Салат картофельный с огурцом и горошком	60	1.04	3.7	5.54	59.7	42
	Суп молочный с крупой	250	3.64	4.46	7.67	89.00	121
	Котлеты, рубленые из птицы	100	15.3	29.94	15.46	388.00	295
	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.80	321
	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.00	376
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		840	28.59	43.74	86.35	856.93	
Неделя 2							
День 9							
Обед	Салат из свеклы отварной Вит.С	60	0.88	3.6	0.49	55.68	52
	Борщ	250	1.59	4.85	8.56	91.25	81
	Печень говяжья, тушеная в соусе №330	100	12.66	8.76	3.81	159.00	261
	Рагу из овощей	150	2.65	16.48	12.9	213.00	143
	Кофейный напиток на	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379

	молоке						
	Кондитерское изделие Печенье затяжное	35	2.97	3.95	22.9	108.5	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		875	29.26	41.12	102.04	910.46	
Неделя 2							
День 10							
Обед	Салат из моркови с черносливом Витамин С	100	0.86	5.22	7.87	81.9	59
	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.38	154.00	2
	Суп молочный с макарон. изд	250	5.12	3.81	16	164.8	120
	Блины со сгущенным молоком	170	12.96	12.48	72.58	454.00	396
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388
	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за обед:		905	28.26	30.27	152.32	1044.64	
Среднее значение за период:		884.7	35.783	36.473	109.473	945.344	