

Утверждено:  
 Начальник ГОУ  
 Роспотребнадзора  
 в г. Калинин области  
 Калининский район  
 Калининской области  
 2020 г.  
 Д.А. Витина



Согласовано:  
 Директор МБОУ Ущербокая СОШ  
 Л.В. Дубоделова  
 2020 г.

### Примерное десятидневное меню учащихся 1-4 классов

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>1-3 неделя</b>					
	<b>понедельник</b>					
390	Птица тушеная	80/30				
469	Макаронные изделия отварные	150	19,61	5,41	4,70	146
287	Кофейный напиток	200	5,1	9,5	34,2	244,5
	Хлеб пшеничный	30	3,77	3,93	25,95	153,92
6	Масло сливочное	10	2,38	0,3	14,50	93,33
7	Сыр	15	0,08	7,25	0,13	66
		515	3,48	4,43	0	54
			34,42	30,82	79,48	757,75
	<b>1-3 неделя</b>					
	<b>вторник</b>					
4	Салат из свежей капусты	60	0,42	2,53	2,66	35,01
303	Рыба припущенная	85	13,30	8,20	3,10	145,70
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46

300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Сок	200	1,00	-	20,2	48
		745	20,49	24,34	75,93	579,14
	<b>1-3 неделя среда</b>					
88	Салат из свеклы	60	0,86	3,06	5,7	45,22
659	Котлета мясная	80/5	12,21	13,39	6,56	202,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
		540	27,78	26,61	83,8	707
	<b>1-3 неделя четверг</b>					
77	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,22	81,6
141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/25	31,16	12,92	31,04	342,23
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
		490	37,82	23,7	63,8	619,8
	<b>1-3 неделя пятница</b>					
4	Салат из свежей капусты	60	0,42	2,53	2,66	35,01
449	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304
882	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99
	Фрукты	100	0,8	0,8	19,2	88
		570	20,56	18,47	87,66	595,19

	<b>2-4 неделя понедельник</b>					
206	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,99	2,10	23,30
117	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
		415	18,64	31,01	31,81	506,35
	<b>2-4 неделя вторник</b>					
4	Салат из свежей капусты	60	0,42	2,53	2,66	35,01
143	Котлеты рыбные	80/5	11,84	2,21	7,76	98,21
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46
320	Чай с лимоном	200/10	0,02	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
		545	17,98	18,36	63,66	514,63
	<b>2-4 неделя среда</b>					
220	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	10,53	11,34	25,74	247,07
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Фрукты	100	0,8	0,8	19,2	88
		510	13,91	19,69	71,61	543,04
	<b>2-4 неделя четверг</b>					
141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/25	31,16	12,92	31,04	342,23

287	Кофейный напиток	200	3,77	3,39	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
		440	40,87	28,83	71,62	709,48
	2-4 неделя пятница					
182	Тефтели мясные «ежики» с соусом	80/30	10,47	15,46	10,79	224,16
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Фрукты	100	0,8	0,8	19,2	88
		580	22,1	22,05	97,05	676,6
Итого за весь период			255,57	243,88	746,62	6275,04
Среднее значение			25,56	24,39	74,66	627,50