

**СОГЛАСОВАНО:**

Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Калужской области в  
Бабьинском, Козельском, Сухиничском,  
Перемышльском Мещовском районах  
Кротова О.В.  
2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МКОУ «Покровская основная  
общеобразовательная школа»  
Г.М. Василюнина  
2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания обучающихся  
МКОУ «Покровская основная  
общеобразовательная школа»  
обучающихся 1-4-х классов  
на 2020/2021 учебный год

№ по рецепту в книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>						
	<i><b>Завтрак:</b></i>					
	Каша манная молочная	200	6,00	6,40	30,60	196
	Батон нарезной с маслом, сыром	30/10/15	4,57	9,94	30,61	232,4
	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,40	0,20	14,20	56
	<i><b>Обед:</b></i>					
	Овощная нарезка	150	4,80	0,00	12,00	67,5
	Борщ с мясом, сметаной	250/50/10	8,80	7,20	11,00	126
	Картофельное пюре	150	4,80	1,20	25,65	135
	Рыба припущенная	80	14,13	0,55	0,62	64
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Компот из сухофруктов	200	12,00	9,6	142,4	674
	<b>Итого:</b>					1756,9
<b>2 день</b>						
	<i><b>Завтрак:</b></i>					
	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	200/15	6,83	6,14	12,89	123
	Батон с маслом	30/10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	<i><b>Обед:</b></i>					
	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,95	9,35	6,52	184

	Суп гороховый с мясом	250/50	8,80	4,80	17,80	132
	Каша гречневая вязкая	150	5,00	8,40	29,40	212
	Тефтели (мясные)	80	16,80	11,04	3,12	177,6
	Хлеб «Дарницкий»	100	6,60	1,10	41,00	206
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	<b>Итого:</b>					2048,55
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак :</b>					
	Каша кукурузная на молоке	200	5,8	9,2	31,80	240
	Батон нарезной с маслом	30\10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	<b>Обед:</b>					
	Салат из свеклы с р/м	60	0,95	9,35	6,52	184
	Суп рыбный	250\30	7,31	10,78	38,31	516
	Плов из мяса птицы	200/50	36,55	39,98	45,58	488
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Кисель из ягод	200	390	0	0	23
	<b>Итого:</b>					2271
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет натуральный	140	5,83	5,14	11,89	117
	Батон нарезной	30	3,50	2,90	20,90	214
	Чай (Вит С) с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56
	Пирог	100	15,9	6,15	30,21	390,0
	<b>Обед:</b>					
	Дополнительный овощной гарнир	60	0,95	9,35	6,52	184
	Рассольник с мясом и сметаной	250/50/10	10,5	9,95	18,57	200,4
	Рожки с соусом	180\50	18,6	1,6	31,05	306
	Сосиска	75	9,0	19,5	-	217
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,8	20,4	94
	<b>Итого:</b>					2092,0
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	100/10/50	7,9	15,7	15	229,2
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	<b>Обед:</b>					
	Икра кабачковая	70	0,95	9,35	6,52	184
	Суп щавельный с мясом	250/50	6,45	14,85	10,48	135,5
	Картофель отварной с	150/5	3,1	9,7	24,4	191,0

	маслом					
	Рыба тушеная	100	19,6	8,9	0,2	159,3
	Кисель	200	390	0	0	23
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Фрукты	100	1,2	0,4	25,8	112
	<b>Итого:</b>					1874,1
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Оладьи со сметаной	200/10	20,0	33,4	3,8	298,6
	Кисломолочный продукт	100	5,00	3,20	8,50	85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	<b>Обед:</b>					
	Винегрет с р/м	140	0,95	9,35	6,52	184
	Суп рисовый с мясом	250/50	5,0	7,3	16,6	156
	Гречка с соусом	170	11,2	14,4	55	404
	Котлета (мясная)	100	11,0	25,2	0,0	269
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Компот из сухофруктов	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты	100	1,2	0,4	25,8	112
	<b>Итого:</b>					2104,9
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная на молоке с маслом	170/5	20,07	11,83	3,05	119,05
	Бутерброд с маслом, колбасой	30/10/30	2,3	8,3	24,3	138,3
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	Творожный пирог	100	15,9	6,15	30,21	390
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед:</b>					
	Дополнительный овощной гарнир	60	0,5	0,2	2,6	13,5
	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/50	6,4	7,45	13,4	142,9
	Макароны с соусом	180/10	4,2	9,0	29,20	218
	Рагу из птицы	100	20,0	3,6	0,0	118
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Кисель из ягод	200	0,80	0,80	19,6	84
	<b>Итого:</b>					1967,65
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200	5,00	6,20	32,00	194
	Батон нарезной с маслом	30/10	7,50	2,90	50,90	264
	Яйцо курин	60	7,62	6,54	0,42	94,2
	Какао на молоком	200	12,00	9,6	142,4	674

	<b>Обед:</b>					
	Салат витаминный с р/м	60	0,95	9,35	6,52	184
	Щи из свежей капусты с мясом	250\50	8,80	4,80	17,80	132
	Картофельное пюре	200/50	5,00	8,40	29,40	212
	Котлета рыбная	80	8,25	2,69	6,68	84
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты (банан)	100	2,1	0,15	12,0	61,3
	<b>Итого:</b>					2048,55
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	4,7	7,9	7,3	117,3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	<b>Обед:</b>					
	Дополнительный овощной гарнир	60	0,5	0,2	2,6	13,5
	Суп гороховый с мясом	250/50	11,2	10,05	18,3	202
	Гречка рассыпчатая с маслом	170/5	8,4	8,8	41,3	278
	Фрикадельки мясные	100	11,2	13,4	11,5	208,5
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Кисель фруктовый	200	0,80	0,80	19,6	84
	<b>Итого:</b>					1885,1
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Пудинг творожный с изюмом	170	20,41	16,01	21,95	313,5
	Бутерброд с сыром	30/10	8,8	13,4	16	215,8
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	<b>Обед:</b>					
	Суп рыбный	250/30	7,31	10,78	38,31	516
	Рис отварной с подливом	170/50	5,0	8,2	51,40	304
	Куры тушеные	75	12,8	11,3	11,3	192,5
	Хлеб «Дарницкий»	80	6,60	1,10	41,00	206
	Компот из сухофруктов	200	0,80	0,80	19,6	84
	Фрукты	100	1,2	0,4	25,8	112
	<b>Итого:</b>					2108,5