Согласовано: Утверждаю:

Нач.ТО Управления Роспотребнадзора Директор МКОУ « Коренёвская

По Калужской области основная общеобразовательная

Людиновском,Жиздринском,Хвастовическом, школа»

Ульяновском р-х Антонова М.В.

Н.А.Лузанчук

 Примерное 10- дневное меню

 МКОУ «Коренёвская основная общеобразовательная школа»

 Жиздринского района Калужской области

 5-9 классы

***Неделя первая : Понедельник***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **Блюда** | **Масса****порции****гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Помидоры свежие порционно** | **100** | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **71** |
| **Щи из свежей****Капусты с картофелем,мясом** | **250** | **8,32** | **19,83** | **71,01** | **113** | **30** |
| **Печень** | **100** | **16** | **22** | **0,12** | **147** | **97** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | **10** | **8,68** | **49,41** | **224,61** | **65** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Сок** | **200** | **1** | **0,22** | **20,22** | **90** | **130** |
| **Итого:** |  | **42,75** | **52,06** | **189,50** | **720,61** |  |

 ***Неделя первая : Вторник***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование блюда** | **Масса** **порции****Гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Огурцы свежие порционно** | **100** | **1** | **0,2** | **3** | **16,8** | **17** |
| **Суп картофельный с бобовыми и мясом кур** | **250** | **14,59** | **14,47** | **16,32** | **150,31** | **81** |
| **Котлета** | **100** | **16,6** | **12,3** | **16,3** | **120,61** | **282** |
| **Макароны отварные** | **180** | **6,6** | **5,48** | **31,7** | **145** | **317** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Кисель** | **200** | **0,09** | **--** | **24,73** | **95** | **383** |
| **Печенье** | **50** | **10,25** | **5,75** | **33** | **120** | **10.1.5** |
| **Яблоки** | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **70,5** | **140** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **56,06** | **39,93** | **168,39** | **940,22** |  |

 ***Неделя первая : Среда***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **блюда** | **Масса****Порции****Гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Помидоры свежие порционно** | **100** | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **71** |
| **Суп крестьянский с рисовой крупой,мясом** | **250** | **19,1** | **16,67** | **7,9** | **252,20** | **769** |
| **Капуста тушёная с мясом,курой** | **250** | **22,39** | **17,04** | **15,51** | **240,68** | **336** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0,02** | **27,76** | **110** | **376** |
| **Пряники** | **25** | **0,71** | **1,83** | **17,62** | **95,42** | **10.10.1.2** |
| **Итого:** |  | **50,07** | **36,89** | **117,53** | **920,30** |  |

 ***Неделя первая : Четверг***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование блюда** | **Масса** **порции****Гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Огурцы свежие порционно** | **100** | **1** | **0,2** | **3** | **16,8** | **17** |
| **Суп вермишелевый с мясом кур** | **250** | **11,78** | **12,03** | **17,14** | **104,70** | **233** |
| **Рыба** | **100** | **18,82** | **18,88** | **4,22** | **210,20** | **230** |
| **Рис отварной** | **180** | **4,37** | **6,44** | **44** | **140** | **315** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Какао-напиток на молоке** | **200** | **6,2** | **6,4** | **22,36** | **142,82** | **117** |
| **Бананы** | **150** | **2,25** | **0,75** | **31,5** | **120** | **146** |
| **Итого:** |  | **0,75** | **45,83** | **167,16** | **939,72** |  |

 ***Неделя первая : Пятница***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **блюда** | **Масса****Порции****Гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Помидоры свежие порционно** | **100** | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **71** |
| **Суп крестьянский с пшённой крупой и мясом** | **250** | **19,1** | **16,67** | **7,9** | **152,20** | **769** |
| **Гуляш из мяса** | **100** | **12,85** | **10,34** | **3,3** | **147,50** | **277** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | **10** | **8,68** | **49,41** | **224,61** | **65** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,07** | **0,02** | **24,73** | **44,4** | **383** |
| **Печенье** | **50** | **10,25** | **5,75** | **33** | **120** |  |
| **Итого:** |  | **59,7** | **42,79** | **167,08** | **934,71** |  |

***Неделя вторая : Понедельник***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **Блюда** | **Масса****порции****гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Огурцы свежие порционно** | **100** | **1** | **0,2** | **3** | **16,8** | **17** |
| **Суп картофельный с бобовыми и мясом кур** | **250** | **14,59** | **14,47** | **16,32** | **150,31** | **81** |
| **Котлета** | **100** | **16,6** | **12,3** | **16,3** | **120,61** | **282** |
| **Макароны отварные** | **180** | **6,6** | **5,48** | **31,7** | **145** | **317** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Сок** | **200** | **1** | **0,22** | **20,22** | **90** | **130** |
| **Итого:** |  | **46,12** | **33,8** | **132,48** | **744,72** |  |

 ***Неделя вторая : Вторник***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **Блюда** | **Масса****порции****гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Помидоры свежие порционно** | **100** | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **71** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем,мясом** | **250** | **8,32** | **19,83** | **71,01** | **113** | **30** |
| **Рыба** | **100** | **18,82** | **18,88** | **4,22** | **210,20** | **230** |
| **Рис отварной** | **180** | **4,37** | **6,44** | **44** | **140** | **315** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0,02** | **27,76** | **110** | **376** |
| **Пряники** | **25** | **0,71** | **1,83** | **17,62** | **95,42** | **10.10.1.2** |
| **Итого:** |  | **40,09** | **48,33** | **213,35** | **914,62** |  |

 ***Неделя вторая : Среда***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **Блюда** | **Масса****порции****гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Огурцы свежие порционно** | **100** | **1** | **0,2** | **3** | **16,8** | **17** |
| **Суп вермишелевый с мясом кур** | **250** | **11,78** | **12,03** | **17,14** | **107,70** | **233** |
| **Жаркое по-домашнему** | **250** | **27,52** | **8,48** | **24,93** | **323** | **276** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Какао напиток на молоке** | **200** | **6,2** | **6,4** | **22,36** | **142,82** | **117** |
| **Печенье** | **50** | **10,25** | **5,75** | **33** | **120** | **10.1.5** |
| **Итого:** |  | **63,08** | **33,99** | **145,37** | **929,32** |  |

 ***Неделя вторая : Четверг***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **Блюда** | **Масса****порции****гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Помидоры свежие порционно** | **100** | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **71** |
| **Суп крестьянский с рисовой крупой,мясом** | **250** | **19,1** | **16,67** | **7,9** | **252,20** | **769** |
| **Котлета** | **100** | **16,6** | **12,3** | **16,3** | **120,61** | **282** |
| **Макароны отварные** | **180** | **6,6** | **5,48** | **31,7** | **145** | **317** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,07** | **0,02** | **11,1** | **44,4** | **392** |
| **Итого:** |  | **49,8** | **35,8** | **115,44** | **808,21** |  |

***Неделя вторая : Пятница***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи****Наименование** **Блюда** | **Масса****порции****гр.** | **Пищевая ценность** | **Энергети-****ческая цен-****Ность (Ккал)** | **№ рец.** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** |
| **Огурцы свежие порционно** | **100** | **1** | **0,2** | **3** | **16,8** | **17** |
| **Борщ с капустой,картофелем,****мясом** | **250** | **10,91** | **14,11** | **12,74** | **102,50** | **57** |
| **Плов из мяса птицы** | **200** | **19,33** | **16,19** | **33,99** | **359** | **304** |
| **Хлеб ржаной****Хлеб пшеничный** | **40****60** | **2,08****4,25** | **0,48****0,65** | **17,7****27,24** | **85****137** | **1****1** |
| **Кисель** | **200** | **0,09** | **---** | **24,73** | **95** | **383** |
| **Фрукты (Апельсины)** | **150** | **1,35** | **0,3** | **12,15** | **64,5** | **8** |
| **Итого:** |  | **39,01** | **31,93** | **131,55** | **859,80** |  |

**Возрастная категория :** с 12 лет до 15 лет (5-9 классы)

**Сезон :** осенне-зимний

**Сборники :** Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий,2010 год

 Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,2004 год

 Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного,2007 год

 Интернет сайты