



Утверждаю:
 Директор МКОУ «Зензелинская СОШ»
 /О.Г. Мордасова/
 «29» августа 2022г.

Согласовано:
 Главный государственный
 санитарный врач по Икряненскому
 и Лиманскому районам
 Астраханской области
 _____ /З.З. Файзулаев/

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)
 МКОУ «Зензелинская средняя общеобразовательная школа»**

**Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных
 изделий для предприятий общественного питания при
 общеобразовательных учреждений» В.Т.Лапшиной, 2004 год**

№п. п	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
День 1							
1	58	Каша молочная рисовая	200	16,4	10,2	62,4	228,2
	685	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,91	70,5
	337	Яйцо куриное отварное	шт	12,56	9,51	0,72	143,0
	2	Бутерброд с м/сл, с сыром	30/25/30	7,9	9,4	55,5	169,5
		Яблоко	130	0,4	3,8	13,8	52,0
		итого		39,54	33,21	160,95	713,69
День 2							
2	436	Жаркое по-домашнему с говяд.	150/50	13	8	22,2	216
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,6	29,82	141,0
	685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,62	50,49
	47	Салат из отвар. свеклы см/р	100	7,0	2,5	4,4	44,0
		мандарин	130	1,0	0,39	14,42	66,25
		итого		25,56	11,49	84,46	517,74
День 3							
3	102	Суп с курицей верм.	200/50	25,2	17,4	8,4	256
		Хлеб ржаной	30	2,7	0,9	12,75	77,7
	330	Компот из с/ф	200/15	-	-	23,62	60,49
		банан	250	3,0	0,2	43,6	192,0
		итого		31,3	18,7	88,37	586,19
День 4							
4	648	Кисель фруктовый	200	0,5	-	10,6	44,0
	443	Плов с говядиной	200	18,08	13,58	33,4	327,54
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,91	70,5
	49	Салат из св/кап с зел.горошком	100	7,0	2,5	4,4	44,0
		Итого		27,86	16,38	63,31	486,04

День 5							
5	20/29	Гречка отв с соусом	150/50	8,4	4,2	42,4	195,0
	487	Курица отварная	120	21	8,2	0,6	161
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,91	70,5
	685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,62	50,49
	48	Нарезка овощная	100	7	2,5	4,4	44,0
		Итого		38,68	15,2	94,93	520,99
День 6							
6	160	Суп молочный с макар.изделиями	200	10,2	5,8	28,8	122,6
	685	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,91	70,5
		Сыр «российский» (колбаса вареная молочная)	30	7,89	7,98	-	262,0
		Сок натур. в упаковке 0,2	200	0,5	-	10,6	44,0
		Булочка сдобная	80	3,75	9,25	33,5	232,5
		итого		24,62	42,33	101,43	782,4
День 7							
7	241	Картофельное пюре	150	4,2	19,35	8,85	168,0
	462/29	тефтеля из мяса говяд, с соусом	80/50	12,51	13,37	13,17	211,86
	685	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	60	2,28	0,3	14,91	70,5
	48	Салат из свежих помидор,огурцов	100	7,0	2,5	4,4	44,0
		мандарин	140	1,0	0,39	14,42	66,25
		итого		26,99	35,91	69,37	611,1
День 8							
8	124	Борщ с говядиной,из св, капусты	200/50	25,2	7,4	8,25	229,0
		Хлеб ржаной	30	2,7	0,9	12,75	77,7
	330	Компот из с/ф	200/15	-	-	23,62	60,49
		банан	250	3,0	0,2	43,6	192,0
		итого		30,9	8,5	88,22	559,19
День 9							
9	171	Котлета мясная	80	8,08	15,52	2,64	177,4
	332/29	Макароны отварные с соусом	150/50	19,35	15,75	8,55	193,5
	685	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,91	70,5
	49	Салат из св/кап	100	7,0	2,5	4,4	44,0
		Яблоко	180	0,4	3,8	13,8	52,0
		итого		37,01	37,87	57,92	587,89
День 10							
10	520	Пюре картофельное со слив. маслом	150	4,2	19,35	8,85	168,0
		Сельдь с раст. маслом с луком	70/20	16,4	26,5	2,5	201,0
		Хлеб ржаной	30	2,7	0,9	12,75	77,7
	330	Компот из св.яблок	200/15	-	-	23,62	60,49
	48	Нарезка овощная	100	7	2,5	4,4	44,0
	362	Сок натур. в упаковке 0,2	200	0,5	-	10,6	44,0
		итого		30,8	49,28	62,72	595,19