

**Утверждено**

Директор МБОУ Ульяновской СШ

Е.В.Маркина

Приказ № 45/3-У от 24 марта 2021г.

**Десятидневное меню  
завтраков, обедов  
1-4 класс  
МБОУ Ульяновской средней  
школы  
на 2020-2021 учебный год**

**с.Ульяново 2021**

**1 ДЕНЬ**

	<b>№ рецепта</b>	<b>вес, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>К\К</b>
<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварные яйцо(штучно)	25	150 1 шт	7,24 5,1	10,0 4,6	34,73 0,30	244,2 63,0
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
Чай с сахаром	648	200	3,6	4,26	25,15	156,61
Йогурт ,сыр (порционно)		100/20	0,28	7,3	15,03	122,2
<b>ИТОГО</b>			<b>20,17</b>	<b>26,56</b>	<b>124,51</b>	<b>705,01</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	209	200	5,2	3,08	21,83	124
Каша гречневая с маслом	465	150	5,94	5,4	39,51	224,96
Тефтеля мясная		50	0,9	0,17	-	195
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
Чай с сахаром	591	200	0,2	-	16,35	64
<b>ИТОГО</b>			<b>18,84</b>	<b>9,85</b>	<b>111,89</b>	<b>788,96</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>39,01</b>	<b>36,41</b>	<b>236,4</b>	<b>1493,97</b>

## 2 Д Е Н Ь

	№ рецеп та	вес, г	Белки	Жиры	Углеводы	К\К
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная молочная	124	200	9,18	14,6	72,5	440
Кофейный напиток	638	200	2,8	1,75	24,35	109
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
Яйцо вареное, сыр		1ш/20	5,18	11,85	0,16	129,1
<b>ИТОГО</b>			<b>21,11</b>	<b>28,6</b>	<b>146,31</b>	<b>797,1</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	177	200	12,90	9,54	26,2	138
Картофельное пюре с котлетой	471	150/50	9,23	11,05	26,4	283,67
Компот из с/ф	627	200	1,43	-	27,52	112,8
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>30,16</b>	<b>21,79</b>	<b>114,32</b>	<b>715,47</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>51,27</b>	<b>50,39</b>	<b>260,63</b>	<b>1512,57</b>

### 3 ДЕНЬ

	<b>№ рецепта</b>	<b>вес, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>К\К</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая с маслом	210	100 50	3,835 11	3,949 24	14,92 1,6	104,85 226
Какао Йогурт, сыр	627	200 100/20	0,2 0,28	- 7,3	16,35 15,03	64 122,2
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
<b>ИТОГО</b>			<b>19,26</b>	<b>35,65</b>	<b>97,2</b>	<b>636,05</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты со сметаной	271	200	6,8	9,1	15,1	166
Вермишель отварная	273	150	3,08	5,24	23,41	136,06
Рыба припущенная		50	2,6	2,4	58,4	240
Сок	591	200	0,12	-	27,52	112,8
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>19,2</b>	<b>17,94</b>	<b>158,63</b>	<b>835,86</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>38,46</b>	<b>53,59</b>	<b>255,83</b>	<b>1471,91</b>

## 4 Д Е Н Ь

	<b>№ рецепта</b>	<b>вес, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>К\К</b>
<b>Завтрак</b> Каша гречневая с тефтелей	258	200	6,3	7,04	21,53	169,9
Чай с сахаром	629	200	3,6	4,26	25,15	153,61
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
<b>ИТОГО</b>			<b>19,31</b>	<b>17,33</b>	<b>96,4</b>	<b>516,31</b>
<b>Обед</b> Суп вермишелевый	137	200	2,61	3,235	18,21	134,3
Тушеная капуста с мясом	475	150	3,065	3,02	16,08	102,545
Компот из с/ф	638	200	1,43	-	27,52	112,8
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>13,70</b>	<b>7,455</b>	<b>96,01</b>	<b>530,64</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>33,01</b>	<b>24,78</b>	<b>192,41</b>	<b>1046,95</b>

## 5 Д Е Н Ь

	№ рецепта	вес, г	Белки	Жиры	Углеводы	К\К
<b>Завтрак</b> Запеканка творожная со сгущенным молоком		150/25	17,8	17,2	16,4	288
Чай с сахаром	1025	200	-	-	15,29	62,4
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
Йогурт		100	0,2	0,05	14,9	56,1
<b>ИТОГО</b>			<b>21,95</b>	<b>17,65</b>	<b>95,89</b>	<b>525,5</b>
<b>Обед</b> Суп картофельный с рыбными консервами	140	200	19,62	22	22,3	465
Плов с курицей	471	150	15,28	13,78	42,56	258
Чай с сахаром	648	200	0,16	-	19,09	72,9
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>41,66</b>	<b>36,98</b>	<b>118,15</b>	<b>976,9</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>63,61</b>	<b>54,63</b>	<b>214,04</b>	<b>1502,4</b>

## 6 Д Е Н Ь

	№ рецепта	вес, г	Белки	Жиры	Углеводы	К\К
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с сахаром	25	150	5,93	5,905	36,03	191,07
Яйцо (штучно)		1	5,1	4,6	0,30	63,0
Чай с сахаром	638	200	-	-	15,29	62,4
Йогурт, сыр		100/20	0,28	7,3	15,03	122,2
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
<b>ИТОГО</b>			<b>15,26</b>	<b>18,20</b>	<b>115,95</b>	<b>557,67</b>
<b>Обед</b>						
Щи из св. капусты со сметаной	209	200/10	5,32	5,69	26,23	170,06
Макаронны отварные	682	150	9,03	13,07	52,78	196,21
Тефтеля мясная		50	7,06	6,98	8,43	128,2
Чай с сахаром	627	200/10	0,2	0,05	14,97	86,1
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>28,21</b>	<b>26,99</b>	<b>136,61</b>	<b>761,57</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>43,47</b>	<b>45,19</b>	<b>252,56</b>	<b>1319,24</b>

## 7 ДЕНЬ

	<b>№ рецепта</b>	<b>вес, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>К\К</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша манная с маслом	210	100/25	7,7	10,1	49,4	313
Кофейный напиток	638	200	-	-	15,29	62,4
Хлеб		40	3,95	0,4	49,3	119
Яйцо вареное		1шт	5,1	4,6	0,03	63,0
<b>ИТОГО</b>			<b>16,75</b>	<b>15,1</b>	<b>114,02</b>	<b>557,4</b>
<b>Обед</b>						
Суп вермишелевый с курицей	140	200	8,97	2,9	13,88	109
Рис отварной с рыбной котлетой	124	150	29,18	6,615	16,5	199,6
Компот из сухофруктов	591	200	0,2	-	23,7	85
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>44,95</b>	<b>10,71</b>	<b>88,28</b>	<b>574,6</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>61,7</b>	<b>25,81</b>	<b>202,3</b>	<b>1132</b>



## 8 Д Е Н Ь

	<b>№ рецепта</b>	<b>вес, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>К\К</b>
<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями	416	200	8,4	11,9	37	298
Какао с молоком	627	200	3,6	4,26	25,15	156,61
Йогурт, сыр		100/20	0,28	7,3	15,03	122,2
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
<b>ИТОГО</b>			<b>16,23</b>	<b>23,86</b>	<b>126,48</b>	<b>695,81</b>
<b>Обед</b> Борщ со сметаной	176	200	6,8	9,1	15,1	166
Греча с маслом	465	150	4,94	6,86	29,66	178,2
Курица отварная		50	11	24	1,6	226
Сок	648	200	1,2	-	28,6	112
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>30,54</b>	<b>41,16</b>	<b>109,16</b>	<b>863,2</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>46,77</b>	<b>65,02</b>	<b>235,64</b>	<b>1559,01</b>

## 9 Д Е Н Ь

	№ рецепта	вес, г	Белки	Жиры	Углеводы	К\К
<b>Завтрак</b>						
Вермишель отварная	248	150	23,97	25,88	34,58	439,75
Тефтеля мясная		20	0,08	7,25	0,13	66,1
Чай с сахаром	627	200	-	-	15,29	62,4
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
<b>ИТОГО</b>			<b>28,0</b>	<b>33,53</b>	<b>99,30</b>	<b>687,25</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой свежей	139	200	23,3	26,2	119	793
Капуста тушеная с мясом	682	150/50	9,23	11,05	22,48	223,67
Кисель		200	-	-	16,35	64,00
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>39,13</b>	<b>38,45</b>	<b>192,03</b>	<b>1261,67</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>67,13</b>	<b>71,98</b>	<b>291,33</b>	<b>1948,92</b>

## 10 Д Е Н Ь

	№ рецепта	вес, г	Белки	Жиры	Углеводы	К\К
<b>Завтрак</b> Запеканка творожная со сгущенкой	21	200	6,3	11	32,6	251,1
Чай с сахаром	638	200	3,6	4,26	25,15	156,61
Хлеб		50	3,95	0,4	49,3	119
Йогурт		100	0,2	0,05	14,9	56,1
<b>ИТОГО</b>			<b>14,05</b>	<b>15,71</b>	<b>121,95</b>	<b>582,81</b>
<b>Обед</b> Рассольник ленинградский со сметаной	209	200	23,3	26,2	119	793
Рис отварной	471	150	8	1	77,3	330
Котлета мясная	310	50	15,9	0,9	-	104
Компот из с/ф	627	200	0,12	-	27,52	112,8
Хлеб		50/50	6,6	1,2	34,2	181
<b>ИТОГО</b>			<b>53,92</b>	<b>29,3</b>	<b>258,02</b>	<b>1520,8</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>67,97</b>	<b>45,01</b>	<b>379,97</b>	<b>2103,61</b>

***Пищевая ценность примерного десятидневного меню школы составляет***

<i>Приём пищи</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
<i>Завтрак</i>	251,15	255,56	1134,52	7485,31
<i>Обед</i>	328,04	306,67	1334,94	9621,90

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Проводится С-витаминизация третьих блюд.

В школах оборудованы места для организации питьевого режима.

Составил ответственный за питание:  
Медсестра

Перезозова О.А.  
Захарова Т.А.