

Утверждено:
Директор

Разработано:
ИП Поликарпова Ж.Г.

Примерное 10-ти дневное меню для
МБОУ «Щетинская основная общеобразовательная школа» Курского района Курской области

наименование учебного учреждения
на период с «01» января 2023 г. по «31» декабря 2023 г.
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	ЦЕНА
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														г		
1 день																
салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00		
суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00		
сосиска отварная	90	4,6	7,2	0,2	103,5	0,1	0	0,2	18	10	81	1	254	34,70		
макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	897	15,00		
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30		
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00		
кондитерское изделие														6,70		
Итого за прием пищи:		20,48	23,67	82,04	640,8	0,2	1,04	3,147	138,24	85,79	352,56	12,04		81,70		
2 день																
икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	51	10,00		
борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10,00		
котлета из птицы	90	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70		
рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	891	15,00		
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30		
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00		
кондитерское изделие														6,70		
Итого за прием пищи:		20,05	21,27	86,57	609,8	0,68	1,45	5,127	156,31	110,24	545,9	7,05		81,70		
3 день																
винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	133	10,00		
рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	35,5	155,6	4,7	304	10,00		
тефтели мясные	90	4,4	6,8	6,0	102,4	0,0	0,1	0,0	5,3	1,6	78,1	1,2	805	34,70		
каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	888	15,00		
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30		
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00		
кондитерское изделие														6,70		
Итого за прием пищи:		19,67	19,68	97,09	640,4	0,08	0,45	17,8	116,29	135,28	472,82	12,26		81,70		

4 день															
салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4	334	10,00
котлета домашняя	90	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	903	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		19,88	19,05	78,65	565,1	0,67	0,8	79,1	2,947	214,36	111,72	430	5,19		81,70
5 день															
икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0	222	10,00
суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
плов из куриного филе	250	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3	779	49,70
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		27,26	18,76	85,2	620,1	0,11	4,41	29,75	0,507	161,2	55,25	86,81	19,38		81,70
6 день															
икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1	51	10,00
борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10,00
сосиска отварная	90	4,6	7,2	0,2	103,5	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1	254	34,70
макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	897	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		15,93	23,67	71,52	573,3	0,38	1,83	36,87	5,327	173,71	114,04	617,84	7,62		81,70
7 день															
винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	133	10,00
щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	294	10,00
тефтели мясные	90	4,4	6,8	6,0	102,4	0,0	0,1	0,0	0,1	5,3	1,6	78,1	1,2	805	34,70
каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	888	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		19,67	20,78	90,64	622,8	9,87	1	16,53	0,507	144,6	126,15	349,74	8,44		81,70

8 день															
салат из моркови с м/р	60	1,4	2,9	17,2	83,2	0	4,0	0	1,4	21,8	17,6	34,1	1,0	54	10,00
рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	306	10,00
жаркое по-домашнему	250	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	817	49,70
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	1,5	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		25,96	26,05	93,8	700,5	0,05	4,41	11,6	183,4	87,07	224,18	530,7	10,9		81,70
9 день															
икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0	222	10,00
суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9	315	10,00
котлета домашняя	90	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
шпоре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	903	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	1,5	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		20,03	21,68	86,56	575,2	0,178	15,73	32,34	1,607	206,4	220,06	423,9	8,82		81,70
10 день															
салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
котлета рубленая из птицы	90	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	897	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	1,5	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															6,70
Итого за прием пищи:		26,18	24,57	91,2	690,3	0,1	1,15	23,05	2,947	151,44	98,43	394,56	12,9		81,70
ИТОГО ВСЕГО за 10 дней		215	219	863	6238	12	32	307	235	1550	1281	4205	105		

Прием пищи, наименование блюда		12-18 лет												№ рецеп-туры		
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	
I ДЕНЬ																
салат из белокочанной капусты		100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп картофельный с горохом		250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
сосиска отварная		100	5,75	9	0,25	129,38	0,12	0	0	0,25	22,5	12,5	101,2	1,25	254	34,70
макаронные изделия отварные		180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром		200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной		60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие																6,70
Итого за прием пищи:			23,85	27,5	92,85	735,68	0,22	1,24	38,06	3,197	154,04	98,45	422,54	13,26		81,70
2 день																
икра кабачковая		100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	51	3-98
борщ с капустой и карт. со смет.		250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10-00
котлета из птицы		100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	862	42-02
рис отварной		180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	891	12-00
чай с сахаром		200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	4-00
хлеб ржаной		60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		3-00
кондитерское изделие																
Итого за прием пищи:			28,59	25,24	106	755,9	0,76	1,56	38,13	5,307	271,51	114,7	804,42	6,88		
3 день																
винегрет овощной		100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	133	10,00
рассольник со сметаной		250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	304	10,00
тефтели мясные		100	5,5	8,5	7,5	128,0	0,0	0,1	0,0	0,1	6,6	2,0	97,6	1,5	805	34,70
каша гречневая рассыпчатая		180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	888	15,00
чай с сахаром		200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной		60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие																6,70
Итого за прием пищи:			23,16	22,75	111,2	738,8	0,08	0,56	17,8	29,17	124,92	142,28	522,77	13,26		81,70

4 день															
салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4	334	10,00
котлета домашняя	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	903	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие														6,70	
Итого за прием пищи:		24,7	23,56	92,8	680,05	0,69	1,02	86,66	3,057	240,24	127,84	504,95	5,89		81,70
5 день															
икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	222	10,00
суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
плов из куриного филе	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3	779	49,70
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие														6,70	
Итого за прием пищи:		33,88	24,21	105,1	771,2	0,11	7,08	29,85	0,507	184,2	85,457	124,46	22,72		81,70
6 день															
икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	51	10,00
борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10,00
сосиска отварная	100	5,75	9	0,25	129,38	0,12	0	0	0,25	22,5	12,5	101,2	1,25	254	34,70
макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие														6,70	
Итого за прием пищи:		19,24	27,94	82,79	673,68	0,4	2,03	37,17	5,377	189,51	126,7	658,25	8,94		81,70
7 день															
винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	133	10,00
щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	294	10,00
тефтели мясные	100	5,5	8,5	7,5	128,0	0,0	0,1	0,0	0,1	6,6	2,0	97,6	1,5	805	34,70
каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	888	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие														6,70	
Итого за прием пищи:		23,16	23,85	104,8	721,2	0,08	0,53	21,53	0,437	139,23	138,15	437,19	9,64		81,70

8 день															
салат из моркови с м/р	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	54	10,00
рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	306	10,00
жаркое по-домашнему	300	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	817	49,70
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		28,26	30,2	95,6	771,8	0,06	7,1	11,6	182	111,57	272,18	545,05	17,2		81,70
9 день															
икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	222	10,00
суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9	315	10,00
котлета домашняя	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	903	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		25,35	27,81	104,4	721,25	0,196	18,59	39,6	1,717	247,88	259,78	506,05	12,16		81,70
10 день															
салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
котлета рубленая из птицы	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	862	34,70
макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		2,00
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		34,5	27,86	105,4	807,9	0,18	1,37	39,02	3,127	270,64	106,45	672,41	13		81,70
ИТОГО ВСЕГО за 10 дней		265	261	1001	7377	3	41	359	234	1934	1472	5198	123		