

Утверждаю:
 директор МКОУ «Старогородская основная
 общеобразовательная школа»
 Дмитриевского района Курской области
 _____ Е. Л. Шульцева

**Примерное 12-ти дневное меню для организации питания обучающихся
 МКОУ «Старогородская основная общеобразовательная школа» Дмитриевского района Курской области
 на 2022/2023 учебный год**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День первый: понедельник														
	Завтрак													
	Бутерброд с маслом	90\10	9,6	13,0	25,7	259,4	0,20	0,40	0	0	130,38	0	0	1,2
	Каша молочная рисовая	250	7,75	12,5	27,75	248	0	0,5	0	0	106,0	84,4	16,0	0,2
	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Итого		14,47	26,611	101,04	434,98	35	80,5	0	4,5	257,1	240,3	119,7	63,7
	Обед													
126	Салат: «Икра свекольная»	150	6,3	12,15	15,15	195	0,05	0	0,03	5,55	67,5	84	40,5	2,7
206	Суп гороховый	250	6,95	5,89	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	1,1	50,1	118,5	45,6	2,1
694	Картофель отв. со слив. масл.	200	5,4	7,0	38,2	237,5	0,2	18,7	0	0,3	52,7	143,8	51,3	2,1
293	Куры запеченные	120	27,4	17,6	12,70	220	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
874	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого	-	52,88	43,65	149,4	1166,24	0,65	74,65	0,53	21,95	212,03	528,4	166,5	14,07
	Итого за день	-	67,35	70,261	250,44	1601,22	35,65	159,7	0,53	26,45	469,3	768,7	286,2	77,77

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День второй: вторник														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0	55	0	0	25
	Макароны отварные с твoro-	150	8,3	9,78	14,85	180	0,1	0,2	0,1	1,1	85,5	130,0	16,5	1,0
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		9,6	10,83	33,96	307	0,3	0,2	0,2	1,2	101,6	145,0	19,9	1,25
	Обед													
34	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	150	1,72	13,10	9,15	135,70	0,04	10,50	0,00	5,51	49,97	45,14	22,86	1,35
170	Борщ со сметаной	250/5	3,1	6,4	20,9	154,6	0,1	12,0	0,2	0,4	52,0	33,8	75,1	1,6
679	Гречка отварная	200	10,11	8,0	52,70	295,99	35	80	0	4,5	148,1	156,4	99,8	63,2
608	Котлета	100	16,84	25,62	9,14	330	0,2	0,9	0,2	1,7	42,2	16,1	26,6	1,9
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	-	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		39,12	64,02	147,39	1243,29	35,54	103,4	0,4	14,31	279,07	338,44	245,26	72,05
	Итого за день		48,72	74,85	181,35	1550,29	35,84	103,6	0,6	15,51	380,67	483,44	265,16	73,3

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День третий: среда														
Завтрак														
184	Гречка отварная с маслом и	250/10/10	8,8	10	44,7	303,7	0,2	0,6	0,1	1,6	145,5	132,9	23,6	0,6
4,1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0	55	0		0
11,36	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		14,1	14,11	60,01	367,27	0,28	0,6	0,1	1,6	206,6	132,9	25,0	0,6
Обед														
126	Салат «Морковь тертая»	150	2	3,1	8,6	65	0	6	3	1,6	45,8	45	38,4	0,9
87	Суп рыбный	250	9,5	4,2	12,7	125,8	0,2	6,3	0,2	0,4	40,2	156,3	46,4	1,2
288	Голубцы ленивые с мясом	200/90	20,1	17,6	15,4	301,0	0,1	24,2	0	1,9	76,4	202,5	42,8	3,6
874	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		38,43	25,91	106,58	807,69	0,5	85,25	3,2	6,1	192,53	490,8	146,6	9,97
	Итого за день		52,53	40,02	166,59	1174,96	0,78	85,85	3,3	7,7	399,13	623,7	171,6	10,57

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День четвертый: четверг														
219	Завтрак													
	Сырники из творога со	150/10	15,5	14	17,56	252,75	0,1	0,4	0,1	1,1	118,2	163,0	20,3	1,0
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		19,11	18,05	112,41	360,7	35,2	80,6	0,6	1,6	154,2	156,4	101,2	63,2
	Обед													
43	Салат из капусты и моркови	150	2,2	5,1	13,4	110,1	0	25,8	0,1	2,4	67,1	37,0	20,0	1,3
170	Борщ	250	3,1	6,4	20,9	154,6	0,1	12,0	0,2	0,4	52,0	33,8	75,1	1,6
694	Картофель отв. со слив. масл.	200	5,4	7,0	38,2	237,5	0,2	18,7	0	0,3	52,7	143,8	51,3	2,1
244	Рыба, припущенная с овощами	90	12,4	5,6	6,8	120	2,4	0,6	2,6	45,1	45,1	185,5	51,0	1,0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	-	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		30,45	25	135	949,2	2,9	57,1	2,9	50,4	243,7	487,1	218,3	10
	Итого за день		49,56	43,05	247,41	1309,9	38,1	137,7	3,5	52,0	397,96	643,5	319,57	73,2

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День пятый: пятница														
	Завтрак													
286	Бутерброд с сыром	90/20	5	8,33	10,81	249,3	0,17	43,2	1,38	0	70,94	0	6,4	2,46
400	Каша рисовая молочная	250	10,3	11,1	50,1	342,9	0,3	0,6	0,1	1,8	150,8	220,6	60,8	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	61	0	1,4	0
	Итого		10,5	11,15	65,11	399,9	0,3	0,6	0,1	1,8	211,8	220,6	62,2	1,7
	Обед													
126	Салат: морковь тертая	150	2	3,1	8,6	65	0	6	3	1,6	45,8	45	38,4	0,9
209	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	11,37	18,7	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
688	Макароны отварные	200	6,7	9,8	38,0	267,0	0,2	0	0,2	1,4	15	45,6	8,6	2
293	Куры запеченные	110	27,4	17,6	12,70	230	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
959	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		56,96	77,381	140,84	1109	0,6	16,6	4	18,4	229,8	428,3	127,7	11,6
	Итого за день		67,46	88,531	205,95	1508,9	0,9	17,2	4,1	20,2	441,6	648,9	189,9	13,3

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День шестой: суббота														
	Завтрак													
444	Оладьи со сметаной	85\15	7,01	9,84	35,74	263,68	0,09	0,85	0,02	3,34	67,7	96,49	16,63	2,08
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Итого		11,37	14,451	56,38	375,68	0,14	0,8	0,06	0,8	176,7	180,39	36,53	2,58
	Обед													
	Салат: икра кабачковая	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0	10,5	0,3	0	61,5	55,5	22,5	1,1
187	Щи со сметаной	250/10	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3
145	Картофель тушеный	200	5,5	3,1	47,0	245,7	0,2	25,4	0,5	2,0	51,9	182,7	74,6	3,3
286	Тефтели с соусом	90	19,4	22,0	17,5	343,0	0,1	2,3	0,1	3,6	27,0	177,0	27,5	2,6
874	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		37,13	43,91	160,88	1260,69	0,6	102,15	1,1	8,1	214,43	563,7	171,8	12,57
	Итого за день		48,5	58,361	217,26	1636,37	0,74	102,95	1,16	8,9	391,13	744,09	208,33	15,15

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День седьмой: понедельник														
184	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша манная молочная	250	8,8	10,0	44,7	303,7	0,2	0,6	0,1	1,6	140,5	132,9	23,6	0,6
	Батон с джемом	90	6,8	2,6	46,3	240	0,1	0	0	0	17,1	58,5	11,7	0,9
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		9,0	10,05	59,71	360,7	0,2	0,6	0,1	1,6	206,5	132,9	25,0	0,6
	Обед													
34	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	150	1,72	13,10	9,15	135,70	0,04	10,50	0,00	5,51	49,97	45,14	22,86	1,35
209	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	11,37	0	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
679	Гречка отварная	200	10,11	8	52,7	295,98	35	80	0	4,5	148,1	156,4	99,8	63,2
293	Куры запеченные	110	27,4	17,6	12,70	230	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
959	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		60,09	85,581	156,29	1208,68	35,44	101,1	0,8	25,41	367,07	539,24	203,34	73,25
	Итого за день		69,09	95,631	216,00	1569,38	35,64	101,7	0,9	27,01	387,67	672,14	228,34	73,85

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День восьмой: вторник														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Бутерброд с сыром	90/20	5	8,33	10,81	249,3	0,17	43,2	1,38	0	70,94	0	6,4	2,46
184	Каша пшеничная молочная	250	10,3	11,1	50,1	342,9	0,3	0,6	0,1	1,8	150,8	220,6	60,8	1,7
432	Чай с сахаром	200	0,2	0,005	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		13,4	13,78	24,95	346	0,4	1,6	0,3	1,2	335,5	335,0	46,5	1,25
	Обед													
45	Салат: винегрет	150	2,0	8,1	10,1	110,35	0	9,9	0,4	2,8	38,0	34,5	18,5	0,9
187	Щи со сметаной	250\10	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3
694	Картофель отв. со слив. масл.	200	5,4	7,0	38,2	237,5	0,2	18,7	0	0,3	52,7	143,8	51,3	2,1
244	Рыба, припущенная с овощами	80	12,4	5,6	6,8	0,1	2,4	0,6	2,6	45,1	45,1	185,5	51,0	1,0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75		13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		29,65	26	125,7	742,85	2,9	44,4	3,2	50,7	206,5	512,3	169,9	9,3
	Итого за день		35,61	35,811	184,04	1085,85	3,02	44,9	3,4	52,1	275,5	641,8	198,4	10,55

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День девятый: среда														
432	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Бутерброд с джемом	90	6,8	2,6	46,3	240	0,1	0	0	0	17,1	58,5	11,7	0,9
	Каша рисовая молочная	250	10,3	11,1	50,1	342,9	0,3	0,6	0,1	1,8	150,8	220,6	60,8	1,7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		19,13	25,011	83,94	629,4	0,14	0,8	0,06	0,8	267,88	153,9	45,4	3,75
	Обед													
43	Салат из капусты и моркови	150	2,2	5,1	13,4	110,1	0	25,8	0,1	2,4	67,1	37,0	20,0	1,3
206	Суп гороховый	250	6,95	5,89	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	1,1	50,1	118,5	45,6	2,1
688	Макароны отварные	200	6,7	9,8	38,0	267,0	0,2	0	0,2	1,4	15	45,6	8,6	2
255	Биточки рыбные	130	21,1	16,3	10,9	274,2	0,2	0,4	0,1	0,3	23,5	189,6	29,0	0,7
874	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		43,78	38,1	145,65	1165,04	0,8	81,45	0,6	7,4	185,83	477,7	122,2	10,37
	Итого за день		62,91	63,111	229,59	1794,44	0,94	82,25	0,66	8,2	453,71	631,6	167,6	14,12

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День десятый: четверг														
434	Завтрак													
	Оладьи со сметаной	70\10	5,81	10,99	30,33	244,05	0,09	0,75	0,01	2,18	67,64	84,15	14,03	0,99
	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Итого		10,5	11,15	65,11	399,9	0,3	0,6	0,1	1,8	211,8	220,6	62,2	1,7
	Обед													
126	Салат: «Икра свекольная»	150	6,3	12,15	15,15	195	0,05	0	0,03	5,55	67,5	84	40,5	2,7
197	Рассольник ленинградский со сметаной	250\5	3,4	4,6	23,4	149,7	0,1	10,5	0,4	0,5	43,4	99,3	40,5	1,8
679	Рис отварной	200	4,17	6,4	35,6	230	0,04	0	0,06	0,8	18,5	70	25,5	2
591	Гуляш со свиной	120	2,25	2,25	6,95	267,5	0	3,4	0,6	2,8	27,8	150,5	20,5	2,9
868	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,75		13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		23,47	26,3	136,8	1058,5	0,39	13,9	1,09	11,85	184	490,8	147,9	13,4
	Итого за день		33,97	37,45	201,91	1458,4	0,69	14,5	1,19	13,65	395,8	711,4	210,1	15,1

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День одиннадцатый: пятница														
	Завтрак													
94	Бутерброд с джемом	90	6,8	2,6	46,3	240	0,1	0	0	0	17,1	58,5	11,7	0,9
376	Каша пшенная молочная	250	10,3	11,1	50,1	342,9	0,3	0,6	0,1	1,8	150,8	220,6	60,8	1,7
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	61	0	1,4	0
	Итого		10,5	11,15	65,11	399,9	0,3	0,6	0,1	1,8	211,8	220,6	62,2	1,7
	Обед													
126	Салат: морковь тертая	150	2	3,1	8,6	65	0	6	3	1,6	45,8	45	38,4	0,9
209	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	11,37	18,7	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
688	Макароны отварные	200	6,7	9,8	38,0	267,0	0,2	0	0,2	1,4	15	45,6	8,6	2
293	Куры запеченные	110	27,4	17,6	12,70	230	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
959	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		56,96	77,381	140,84	1109	0,6	16,6	4	18,4	229,8	428,3	127,7	11,6
	Итого за день		67,46	88,531	205,95	1508,9	0,9	17,2	4,1	20,2	441,6	648,9	189,9	13,3

