

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

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

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 – 10 лет

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
48-59	Каша молочная рисовая	250	7,75	12,5	27,75	248	0	0,5	0	0	106,0	84,4	16,0	0,2
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		21,71	30,111	74,09	646,4	0,2	1,4			345,38	168,3	35,9	1,9
Обед														
56	Салат: икра свекольная	100	1,9	4,0	9,9	83,6	0	5,7	0	1,9	32,7	45,4	22,4	1,5
1,49	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
209	Картофель отв. со слив. масл.	150	4,1	5,3	28,7	179,1	0,2	14,1	0	0,3	39,8	108,8	38,9	1,6
2,89	Куры запеченные	70	26,3	15,6	10,70	204	0	0,6	0,2	10,8	10,6	90,1	9,9	2,8
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75			12,13			0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		42,78	31,3	111,45	876,64	0,5	75,65	0,4	15,2	154,33	406,3	126,3	10,27
	Итого за день		64,49	61,411	185,54	1523,04	0,7	77,05	0,4	15,2	499,63	574,6	162,2	12,17

№ 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 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 творогом	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		17,4	17,38	21,15	339	0,28	1,6	0,2	1,1	380,5	320	44,5	26
	Обед													
	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27
76	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
6,21	Гречка отварная	150	9,11	6	49,77	273,97	33	75	0	3,5	134,1	146,3	99,0	60,2
2,15	Котлета	80	15,83	22,62	8,13	275	0,1	0,7	0,1	1,5	38,2	14,1	23,6	1,7
11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		33,68	45,52	121,43	1058,17	33,33	95,2	0,3	11,01	290,07	280,8	229,96	66,77
	Итого за день		51,08	62,9	142,58	1397,17	33,61	96,8	0,5	12,11	670,57	600,8	274,46	92,77

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День третий: среда														
	Завтрак													
184	Гречка отварная с маслом и сахаром	200/10/10	10,11	22	80,4	295,98	35	80	0	4,5	148,1	156,4	99,8	63,2
4,1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0	55	0		25
11,36	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		15,4	26,65	95,71	415,98	35,08	80	0	4,5	209,20	156,4	101,20	88,2
	Обед													
	Салат «Морковь тертая»	100	1	2,1	7,5	54	0	4	2	1,3	40,8	44	30,4	0,8
1,88	Суп рыбный	250/50	9,5	4,2	12,7	125,8	0,2	6,3	0,2	0,4	40,2	156,3	46,4	1,2
2,50	Голубцы ленивые с мясом	200/70	20,1	17,6	15,4	301,0	0,1	24,2	0	1,9	76,4	202,5	42,8	3,6
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75			12,13			0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		34,13	24,41	84,28	694,69	0,4	81,25	2,2	4,7	178,53	446,3	127,1	7,87
	Итого за день		49,53	51,06	179,99	1110,67	35,48	161,2	2,2	9,2	387,73	602,7	228,3	96,07

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День четвертый: четверг													
	Завтрак													
219	Сырники из творога со сметаной	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		19,5	17	23,56	348,75	0,2	1,8	0,2	1,1	358,2	353	48,3	1
	Обед													
9,67	Салат из капусты и моркови	100	1,16	3,1	8,9	70,4	0	17,2	0	1,4	44,7	24,8	13,2	0,8
76	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
7,9	Картофель отв. со слив. масл.	150	3,83	5,04	26,01	171,93	0,3	15,6	0,4	1,7	30,2	102,2	40,8	2,8
	Рыба, припущенная с овощами	80	10,0	4,6	3,6	109,2	0,1	1,4	0,2	2,1	32,1	169,5	44,3	0,7
11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	-	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	55	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		22,14	19,54	93,91	731,13	0,6	46,2	0,8	6,7	176,8	373,8	184,8	7,9
	Итого за день		41,64	36,54	117,47	1079,88	0,8	48	1	7,8	535	726,8	233,1	8,9

№ 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 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	200	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		15,5	19,48	75,92	649,2	0,47	43,8	1,48	1,8	282,74	220,6	68,6	4,16
	Обед													
	Салат: «Морковь тертая»	100	1	2,1	7,5	54	0	4	2	1,3	40,8	44	30,4	0,8
1,62	Суп с фрикадельками	250\70	9,9	11,37	18,7	204,0	0,1	10,5	0,4	0,5	43,4	99,3	40,5	1,8
209	Макароны отварные	150	5,7	4,05	36,88	207,8	0,1	0	0,1	1,3	10	42,6	7,6	1
2,98	Куры запеченные	70	26,3	15,6	10,70	204	0	0,6	0,2	10,8	10,6	90,1	9,9	2,8
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
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		50,56	38,131	96,92	1114	0,4	14,5	2,8	14,9	209,8	375,8	109	8,4
	Итого за день		66,06	57,611	172,84	1763,2	0,87	58,3	4,28	16,7	492,54	595,8	177,6	12,56

№ ре- цепта	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 шестой: суббота														
	Завтрак													
444	Оладьи со сметаной	75\10	5,81	10,99	30,33	244,08	0,09	0,75	0,01	2,18	67,64	84,15	14,03	0,99
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		10,17	15,601	50,97	383,05	0,09	1,25	0,01	2,18	176,64	168,0	33,93	1,49
	Обед													
	Салат: икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	37	15	0,7
76	Щи со сметаной	250\5	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3
133	Картофель тушеный	150	3,6	3,6	26,7	153,8	0,2	13,6	0,4	1,6	33,2	102,2	41,8	1,9
3,750	Тефтели с соусом	80\30	18,6	16,9	11,0	268,9	0,1	1,1	0	1,4	17,8	21,9	163,8	2,5
	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	0	0	12,13	0	0	0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		30,13	34,13	108,98	934,19	0,5	85,65	0,8	4,4	157,03	266,1	258,3	8,67
	Итого за день		40,3	49,731	159,95	1317,24	0,59	86,9	0,81	6,58	333,67	434,1	291,6	10,16

№ 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 седьмой: понедельник														
Завтрак														
184	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		17,3	13,9	113,8	652,2	0,3	0,9	0,1	1,6	212,6	233,8	44,9	1,7
Обед														
	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27
1,62	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	41,37	18,7	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
6,21	Гречка отварная	150	9,11	6	49,77	273,97	33	75	0	3,5	134,1	146,3	99,0	60,2
2,89	Куры запеченные	70	26,3	15,6	10,70	204	0	0,6	0,2	10,8	10,6	90,1	9,9	2,8
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		54,56	48,081	110,44	1052,57	33,43	94,5	0,7	21,41	241,07	438,24	180,4	69,57
	Итого за день		71,86	61,981	224,24	1704,77	33,73	94,95	0,8	23,01	453,67	672,04	225,3	71,27

№ 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													
	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	200	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		15,5	19,435	75,92	649,2	0,47	43,8	1,48	1,8	227,84	220,6	68,2	4,16
	Обед													
9,62а	Салат: винегрет	100	1,31	6,63	8,55	99,35	0	5,9	0,2	2,5	51,1	26,0	118,7	1,1
76	Щи со сметаной	250\5	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3
7,9	Картофель отв. со слив. масл.	150	3,83	5,04	26,01	171,93	0,3	15,6	0,4	1,7	30,2	102,2	40,8	2,8
2,31	Рыба, припущенная с овощами	80	10,0	4,6	3,6	109,2	0,1	1,4	0,2	2,1	32,1	169,5	44,3	0,7
11,36	Компот из смеси сухофрук-	200	0,75	-	13,3	123	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		21,69	21,07	87,56	784,08	0,6	38,1	1	7,7	175,1	302,7	233,4	7,9
	Итого за день		37,19	40,505	163,48	1433,28	1,07	81,9	2,48	8,8	402,5	523,3	301,6	12,06

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День девятый: среда														
	Завтрак													
	Бутерброд с джемом	90	6,8	2,6	46,3	240	0,1	0	0	0	17,1	58,5	11,7	0,9
432	Каша рисовая молочная	200	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		18,8	15	119,2	691,4	0,4	0,9	0,1	1,8	227,9	321,5	82,1	2,8
	Обед													
9,67	Салат из капусты и моркови	100	1,16	3,1	8,9	70,4	0	17,2	0	1,4	44,7	24,8	13,2	0,8
1,49	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
7,9	Макароны отварные	150	5,7	4,05	35,88	207	0,1	0	0,1	1,3	10	42,6	7,6	1
23,9	Биточки рыбные	140	13,2	3,9	12,0	135,5	0,1	0,2	0	1,5	32,1	187,1	44,3	1,1
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	0	0	12,13	0	0	0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		30,54	17,45	118,93	824,64	0,5	72,65	0,3	6,4	154,7	416,5	122,1	7
	Итого за день		49,34	32,45	237,5	1516,04	0,9	73,55	0,4	8,2	382,6	738	204,2	9,8

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День десятый: четверг														
	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
434	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		10,17	15,601	50,97	383,05	0,09	1,25	0,01	2,18	176,64	168,05	33,93	1,49
	Обед													
56	Салат: икра свекольная	100	1,9	4,0	9,9	83,6	0	5,7	0	1,9	32,7	45,4	22,4	1,5
1,62	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
7,9	Рис отварной	150	3,83	5,04	26,01	175,93	0,03	0	0,05	0,7	16,5	67	20,5	1,1
2,118	Гуляш со свининой	70	1,24	1,24	4,96	235,8	0	2,4	0,4	1,8	20,8	130,5	17,5	2,8
11,36	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,75		13,3	123	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		14,42	15,28	108,77	870,03	0,23	18,6	0,85	6	131,2	385,7	116,3	9,2
	Итого за день		24,59	30,881	159,74	1253,08	0,32	19,85	0,86	8,18	307,84	553,75	150,23	10,69

№ 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						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
94	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	61	0	1,4	0
	Итого		17,3	13,75	111,41	639,90	0,4	0,6	0,1	1,8	228,90	279,10	73,9	2,6
	Обед													
126	Салат: морковь тертая	100	1	2,1	7,5	54	0	4	2	1,3	40,8	44	30,4	0,8
209	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	11,37	18,7	204	0,1	10,5	0,4	0,5	43,4	99,3	40,5	1,8
688	Макароны отварные	150	5,7	4,05	36,88	207,8	0,1	0	0,1	1,3	10	42,6	7,6	1
293	Куры запеченные	70	26,3	15,6	10,70	204	0	0,6	0,2	10,8	10,6	90,1	9,9	2,8
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	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		50,56	38,131	115,62	910,8	0,3	15,6	2,7	15	222,8	403,4	117,8	8,9
	Итого за день		67,86	51,881	227,03	1550,7	0,7	16,2	2,8	16,8	451,7	682,5	191,7	11,5

№ 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 двенадцатый: суббота														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0	55	0	0	25
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	61	0	1,4	0
	Итого		14,1	14,65	60,01	423,7	0,28	0,6	0,1	1,6	256,5	132,9	25	25,6
	Обед													
45	Салат: винегрет	100	1,31	6,63	8,55	99,35	0	5,9	0,2	2,5	51,1	26,0	118,7	1,1
187	Щи со сметаной	250\5	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.	150	3,83	5,04	26,01	171,93	0,3	15,6	0,4	1,7	30,2	102,2	40,8	2,8
244	Рыба, припущенная с овощами	80	10,0	4,6	3,6	109,2	0,1	1,4	0,2	2,1	32,1	169,5	44,3	0,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75		13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		21,69	21,07	87,56	673,38	0,6	38,1	1	77	175,1	402,7	243,4	7,9
	Итого за день		35,79	35,72	147,57	1097,08	0,88	38,7	1,1	78,6	431,6	535,6	268,4	33,5
	Итого за 12 дней		599,73	572,671	2117,93	16745,52	109,65	853,4	17,63	211,18	5349,05	7239,99	2708,69	381,99
	Итого за 12 дней в среднем		49,977	47,722	176,494	1395,46	9,137	71,116	1,469	17,598	445,754	603,332	225,724	31,832
	В среднем за 12 дней завтраков		16,07	18,213	72,725	518,485	3,181	14,825	0,314	1,788	256,92	228,52	55,038	13,425
	В среднем за 12 дней обедов		33,906	32,018	103,82	877,026	5,949	56,333	1,154	15,868	188,877	374,86	170,738	18,362