

Утверждено:
Директор



Разработано:
ИП Поликарпова Ж.



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

наименование учебного учреждения
на период с «01» сентября 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
1 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
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
сосиска отварная	90	4,6	7,2	0,2	103,5	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1	254
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
Итого за прием пищи:		20,48	23,67	82,04	640,8	0,2	1,04	23,05	3,147	138,24	85,79	352,56	12,04	
2 день														
икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	51
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
котлета 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
рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	891
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
Итого за прием пищи:		20,05	21,27	86,57	609,8	0,68	1,45	37,17	5,127	156,31	110,24	545,9	7,05	
3 день														
винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	133
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
Итого за прием пищи:		19,67	19,68	97,09	640,4	0,08	0,45	17,8	29,15	116,29	135,28	472,82	12,26	

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
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
котлега 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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	

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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	

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
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
сосиска отварная	90	4,6	7,2	0,2	103,5	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1	254
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	

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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	

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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	
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
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
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
пюре 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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	
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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	
кондитерское изделие														
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	
ИТОГО ВСЕГО за 10 дней		215	219	863	6238	12	32	307	235	1550	1281	4205	105	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 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	
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	
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	
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	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	
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		
кондитерское изделие															
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		
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	
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	
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	
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	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	
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		
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	
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	
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	
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	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	
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		
кондитерское изделие															
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		

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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

кондитерское изделие

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	
----------------------	--	------	-------	------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------	--

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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

кондитерское изделие

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	
----------------------	--	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--

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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

кондитерское изделие

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	
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	-----	------	-------	-------	--------	-------	--------	------	--

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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

кондитерское изделие

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	
----------------------	--	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------	--

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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

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	
----------------------	--	-------	------	------	-------	------	-----	------	-----	--------	--------	--------	------	--

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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

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	
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	-------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--

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
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
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
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
чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	60,5	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430
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	

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	
ИТОГО ВСЕГО за 10 дней		265	261	1001	7377	3	41	359	234	1934	1472	5198	123	