

Утверждено:
Директор



Разработано:
ИП Поликарпова Ж.Г.



Примерное 10-ти дневное меню для

МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа» Курского района Курской области

наименование учебного учреждения
на период с «08» января 2024 г. по «31» декабря 2024 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	0,7	2,8	2,6	40,0	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп картофельный с горохом	250	7,8	4,0	28,9	158,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	12,00
сосиска отварная	90	8,7	7,7	4	143,5	0,12	0	0	0,25	22,5	12,5	101,2	1,25	254	42,14
макаронные изделия отварные	150	2,6	6,5	30,0	183,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	10,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	8,00
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		1,70
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		24,4	22,72	100,5	708,2	0,22	1,15	38,06	3,197	146,74	91,85	392,09	12,56		83,84
2 день															
икра кабачковая	60	0,8	4,2	4,5	58,0	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	6,3	2,7	25,0	104,0	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10-00
котлета из птицы	90	8,5	9,7	1,6	136,5	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	862	42-02
рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	204,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	891	12-00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	4-00
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		3-00
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		23,6	22,52	102,1	685,7	0,76	1,47	38,13	5,307	264,21	108,1	773,97	6,18		
3 день															
винегрет овощной	60	1,0	3,6	5,2	41,7	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	90	6,8	10,4	6,8	124,0	0,0	0,1	0,0	0,1	6,6	2,0	97,6	1,5	805	34,70
каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	3,3	36,0	228,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	888	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		2,00
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		22,56	22,52	98	678,2	0,08	0,47	17,8	29,17	117,62	135,68	492,32	12,56		81,70

4 день															
салат из белокочанной капусты	60	0,7	2,8	2,6	40,0	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	3,8	3,3	36,8	178,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4	334	10,00
котлета домашняя	90	11,5	11,1	10,5	172,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
пюре картофельное	150	2,7	3,8	17,5	123,5	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	903	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:		23,3	22,72	102,4	696,9	0,69	0,93	86,66	3,057	232,94	121,24	474,5	5,19		81,70
5 день															
икра свекольная	60	1,4	4,1	9,5	71,4	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	222	10,00
суп картофельный с горохом	250	7,8	4,0	28,9	158,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
плов из куриного филе	200	9,3	13,0	26,4	270,4	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3	779	49,70
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:		23,1	22,82	99,8	683,5	0,11	6,99	29,85	0,507	176,9	78,857	94,014	22,02		81,70
6 день															
икра кабачковая	60	0,8	4,2	4,5	58,0	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	6,3	2,7	25,0	104,0	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10,00
сосиска отварная	90	8,7	7,7	4	143,5	0,12	0	0	0,25	22,5	12,5	101,2	1,25	254	34,70
макаронные изделия отварные	150	2,6	6,5	30,0	183,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:	-	23	22,82	98,5	671,7	0,4	1,94	37,17	5,377	182,21	120,1	627,8	8,24		81,70
7 день															
винегрет овощной	60	1,0	3,6	5,2	41,7	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	3,6	12,6	103,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	294	10,00
тефтели мясные	90	6,8	10,4	6,8	124,0	0,0	0,1	0,0	0,1	6,6	2,0	97,6	1,5	805	34,70
каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	3,3	36,0	228,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	888	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:		22,56	22,62	95,6	680,6	0,08	0,44	21,53	0,437	131,93	131,55	406,74	8,94		81,70
8 день															
салат из моркови с м/р	60	1,4	1,7	15,0	71,4	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	200	15,1	16,2	30,6	322,0	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	817	49,70
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:		23,26	23,13	95,6	677,6	0,06	7,01	11,6	182	104,27	265,58	514,6	16,5		81,70
9 день															
икра свекольная	60	1,4	4,1	9,5	71,4	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	2,3	23,1	126,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9	315	10,00
котлета домашняя	90	11,5	11,1	10,5	172,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	795	34,70
пюре картофельное	150	2,7	3,8	17,5	123,5	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	903	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:		22,85	23,02	95,6	676,3	0,196	18,5	39,6	1,717	240,58	253,18	475,6	11,46		81,70
10 день															
салат из белокочанной капусты	60	0,7	2,8	2,6	40,0	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	91	10,00
суп картофельный с горохом	250	7,8	4,0	28,9	158,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
котлета рубленая из птицы	90	8,5	9,7	1,6	136,5	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	862	34,70
макаронные изделия отварные	150	2,6	6,5	30,0	183,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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:		24,2	24,72	98,1	701,2	0,18	1,28	39,02	3,127	263,34	99,85	641,96	12,3		81,70
ИТОГО ВСЕГО за 10 дней		233	230	986	6860	3	40	359	234	1861	1406	4894	116		

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	1,2	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	7,8	4,0	28,9	158,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
сосиска отварная	100	9,7	8,5	3,2	159,4	0,12	0	0	0,25	22,5	12,5	101,2	1,25	254	34,70
макаронные изделия отварные	180	3,1	7,1	32,5	195,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		28,1	26,58	112,4	813,7	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	7,0	7,4	97,0	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	6,3	2,7	25,0	104,0	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10-00
котлета из птицы	100	9,4	10,4	1,8	151,6	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	245,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	891	12-00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	4-00
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		3-00
кондитерское изделие															
Итого за прием пищи:		27,54	27,52	120,9	832,6	0,76	1,56	38,13	5,307	271,51	114,7	804,42	6,88		
3 день															
винегрет овощной	100	1,6	6,0	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	7,5	11,5	7,5	138,0	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	3,9	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	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		27,06	27,28	117,8	816,8	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	1,2	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	3,8	3,3	36,8	178,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4	334	10,00
котлета домашняя	100	12,8	12,3	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	4,6	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	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		27,3	27,18	117,3	818,05	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	7,8	4,0	28,9	158,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
плов из куриного филе	250	11,6	14,7	33,0	313,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3	779	49,70
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		28	27,88	117,1	825,5	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	7,0	7,4	97,0	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	6,3	2,7	25,0	104,0	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	274	10,00
сосиска отварная	100	9,7	8,5	3,2	159,4	0,12	0	0	0,25	22,5	12,5	101,2	1,25	254	34,70
макаронные изделия отварные	180	3,1	7,1	32,5	195,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		26,84	27,68	111,6	790,4	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	6,0	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	3,6	12,6	103,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	294	10,00
тефтели мясные	100	7,5	11,5	7,5	138,0	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	3,9	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	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		27,06	27,38	115,4	819,2	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	2,8	21,7	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	250	16,4	19,0	32,0	364,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	817	49,70
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		27,16	27,73	112,2	819,8	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	2,3	23,1	126,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9	315	10,00
котлета домашняя	100	12,8	12,3	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	4,6	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	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		27,25	28,38	111	819,25	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	1,2	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	7,8	4,0	28,9	158,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	319	10,00
котлета рубленая из птицы	100	9,4	10,4	1,8	151,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	862	34,70
макаронные изделия отварные	180	3,1	7,1	32,5	195,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	897	15,00
чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	13	5,9	7,4	0,7	430	3,30
хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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:		27,8	28,48	111	805,9	0,18	1,37	39,02	3,127	270,64	106,45	672,41	13		81,70
ИТОГО ВСЕГО за 10 дней		274	276	1147	8161	3	41	359	234	1934	1472	5198	123		