

Утверждаю:

директор МКОУ «Ольховская

средняя общеобразовательная школа»

Хомутовского района Курской области

Л.В. Дрогвинова

Приказ № 1-15 от 20 января 2023 года



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания.

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ольховская средняя общеобразовательная школа» Хомутовского района Курской области

7- 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (кКал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
384	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205/5	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8						
943	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1						
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0						
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75						
	Всего	-	11,8	8,95	75,3	411,40	0,1	0,1	1,3	0,2	266,9	61,8	270,75	1,65						
	Обед																			
170	огурец консервированный	100	1,3	0,3	5,3	31	0,02	0,0	5,0	0,0	3,0	3,0	14,0	3,0						
	борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3						
	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7						
694	пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0						
859	компот из свежезамороженных ягод	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4						
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4						
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75						
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
	Всего	-	19,7	23,75	114,9	747,3	0,06	0,8	48,7	0,9	231,7	126,5	737,65	8,55						
	Итого	-	31,5	32,7	190,2	1158,7	0,16	0,9	48,84	1,1	498,6	180,3	1008,8	10,2						

День первый: понедельник

№ ре целта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
																			Б
День второй: вторник																			
	Завтрак																		
384	каша манная молочная с маслом сливочным	205/5	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6					
985	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0					
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75					
	Всего		12,8	9,85	78,8	438,5	0,1	0,3	9,2	0,2	74,0	38,6	108,25	1,35					
	Обед																		
79	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					
217	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					
302	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9					
	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9					
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4					
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75					
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6					
	Всего		30,1	20,75	134,0	830,5	0,6	0,4	112,07	2,4	182,3	116,2	419,85	8,75					
	Итого		42,9	30,6	212,8	1269,0	0,7	0,7	121,27	2,6	256,3	154,8	528,1	10,1					

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
День третий: среда																	
384	Завтрак каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205/5	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5			
692	кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,0	69,20	168,0	6,0	0,35			
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1			
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75			
	Всего		12,64	14,05	71,03	444	0,02	0,75	15,08	0	223,5	244,1	261,85	2,7			
	Обед																
126	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			
206	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			
646	плов	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			
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75			
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4			
	кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,00	0,0			
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Всего	-	36,8	22,95	138,7	896,0	0,12	10,0	29,93	0,5	163,5	81,9	122,65	19,45			
	Итого		49,44	37,0	209,33	1340,0	0,14	10,75	45,01	0,5	387,0	326,0	384,5	22,15			

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
														В1
День четвёртый: четверг														
Завтрак														
236	суп молочный гречневый	200	15,6	14,2	44,8	312	0,01	0,04	0,1	0,1	2,8	64,8	18,6	2,04
943	чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75
	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	Всего		20,1	27,35	88,4	613,3	0,01	0,04	0,1	1,3	27,8	85,4	62,75	2,79
Обед														
100	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	5,0	0,6	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
187	щи из свежей капусты	250	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	11,5	0,1	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
591	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	1,1	0,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
макаронные изделия														
413	отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	0,0	1,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	80,0	0,1	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,1	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		30,8	22,95	118,6	788,4	9,8	97,6	2,0	0,6	216,7	158,4	551,55	11,45
	Итого		50,9	50,3	207,0	1401,70	9,81	97,64	2,1	1,9	244,5	243,8	614,3	14,24

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б		У		A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У																
День пятый: пятница																				
	Завтрак																			
390	суп молочный рисовый	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						
958	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0						
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75						
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1						
	Всего		20,6	18,85	104,4	661,4	0,4	0,7	2,4	1,9	332,7	243,5	178,85	2,55						
	Обед																			
195	огурец консервированный	100	1,3	0,3	5,3	31	0,02	0,0	5,0	0,0	3,0	3,0	14,0	3,0						
	суп рассольник	250	5,1	5,2	6,2	102,3	0,05	20,4	0,03	2,65	320	55,5	21	1,2						
694	пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0						
	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9						
692	кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,0	69,20	168,0	6,0	0,35						
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4						
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75						
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
	Всего		28,64	22,65	122,63	811,1	0,12	21,65	37,41	3,15	215,9	321,5	463,95	8,6						
	Итого		49,24	41,5	227,03	1472,5	0,52	22,35	39,81	5,05	548,60	565	642,80	11,15						

№ ре цепта	Приём 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: среда				
	Завтрак																		
384	каша манная молочная с маслом сливочным	205/5	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6					
	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0					
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75					
985	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0					
	Всего		12,9	18,05	78,9	513,5	0,2	0,3	9,2	1,0	76,2	38,9	110,1	1,35					
	Обед																		
126	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					
206	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					
597	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0					
302	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					
859	компот из свежезамороженных ягод	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4					
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4					
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75					
	Всего		38,6	24,35	154,7	994,6	0,1	4,4	8,1	0,7	108,8	129,0	434,3	19,45					
	Итого		51,5	42,4	233,6	1508,1	0,3	4,7	17,3	1,7	185,0	167,9	544,4	20,8					

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe
Завтрак														
384	каца молочная "Дружба"с маслом сливочным	205/5	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
943	чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	Всего		11,8	8,95	75,3	411,4	0,1	0,1	1,3	0,2	266,9	61,8	270,75	1,65
	Обед													
100	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
195	суп рассольник	250	5,1	5,2	6,2	102,3	0,05	20,4	0,03	2,65	3,20	55,5	21	1,2
	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
413	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75
	Всего		29,7	24,35	118,7	808,0	9,85	22,2	85,03	2,75	180,1	174,6	432,35	8,4
	Итого		41,5	33,3	194,0	1219,4	9,95	22,3	86,33	2,95	447,0	236,4	703,1	10,05

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б		У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
			Ж	У														
День десятый: пятница																		
384	Завтрак каша геркулесовая молоч. с маслом слив. масло сливочное	205/5 10	3,9 0,1	8,2 8,2	17,5 0,1	160,7 75,0	0,0 0,1	14,9 0,0	0,0 0,8	22,3 2,2	53,9 0,3	137,8 1,9	1,5 0,0					
985	Какао с молоком хлеб пшеничный Всего	200 25	3,8 4,2 12	4,0 0,75 21,15	25,8 28,5 71,9	154,0 127,5 517,2	0,1 0,0 0,2	2,2 0,0 17,1	0,1 0,0 0,9	49,9 12,0 86,4	0,7 16,8 71,7	0,0 41,25 180,95	0,0 0,75 2,79					
79	Обед 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					
187	щи из свежей капусты	250	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1					
682	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6					
591	гуляш хлеб ржаной хлеб пшеничный	125 60 25	13,9 2,8 4,2	6,7 0,5 0,75	4,5 14,6 28,5	135,0 71,0 127,5	0,0 0,0 0,0	1,1 0,0 0,0	0,2 0,0 0,0	22,0 14,7 12,0	26,9 13,3 16,8	173,9 60,9 41,25	4,0 1,4 0,75					
859	компот из свежезамороженн ых ягод йогурт	200 100	0,6 0	0,0 1	25,2 16	103,2 85	0,0 0,0	3,6 0,0	0,0 0,0	20,0 0,0	0,0 0,0	12,0 0,0	0,4 0,0					
	Всего	28,2	21,14	136,6	849,7	0,4	35,9	2,9	174,5	127,9	469,25	9,05						
	Итого	40,2	42,29	208,5	1366,9	0,6	53,0	3,8	260,9	199,6	650,20	11,84						
	Итого за 10 дней	447,46	393,8	2089,49	13450,05	23,25	667,11	25,3	3721,7	2841,3	6752,7	133,38						
	Завтрак	153,68	159,2	835,96	5137,7	2,36	55,94	7,6	1730,9	1341,5	1688,95	21,98						
	Обед	293,78	234,6	1254,11	8312,86	21,79	612,41	17,7	1990,8	1507,8	5063,35	109,95						
	Итого за 1 день	44,76	39,38	208,94	1345,00	2,32	66,71	2,53	372,17	284,13	675,27	13,38						
	Завтрак	15,36	15,92	83,59	513,77	0,23	5,59	0,76	173,09	134,15	168,89	4,03						
	Обед	29,37	23,46	125,41	831,28	2,17	61,24	1,77	199,08	150,78	506,33	10,99						