

Согласовано с советом ОУ
Председатель Совета ОУ
Е.А. Воробьева



Утверждаю
Директор школы
Е.С.Панькова

Примерное десятидневное меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Золотухинская средняя общеобразовательная школа»

Золотухинского района Курской области

на 2022-2023 учебный год

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети 7-11 лет

2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,22	2,58	23,18	65,56	9-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Чай с лимоном	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	20,1	9,62	57,94	333,8	
Обед							
Закуска	Салат из пекинской капусты с помидорами и огурцами	60	1,8	8,7	0,0	10,1	6-з
1-е блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,1	4,3	18,5	141,1	8-с
2-е блюдо	Биточек из курицы	100	13,98	15,67	18,29	269,33	8-м
Гарнир	Каша пшенная рассыпчатая с томатным соусом	150	6,3	1,7	35,4	182,2	12-г
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		800	53,57	33,24	143,16	1008,23	
Всего день		1300	50,39	42,86	201,1	1342,03	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша молочная «Ассорти»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	17-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Какао с молоком	200/	4,51	1,14	7,71	41,68	

		15/7					
Всего Завтрак		500	21,12	14,28	54,46	426,88	
Обед							
Закуска	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,0	11,3	2-з
1-е блюдо	Мясная солянка	200	5,83	4,56	13,59	168,8	10-с
2-е блюдо	Соте из овощей	200	21,0	7,0	17,5	217,4	22-м
Напиток	Кисель	200	0,00	0,00	18,0	60,0	9-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		750	33,51	19,46	90,62	710,0	
Всего за день		1250	54,63	33,74	145,08	1136,88	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетич еская ценность	№ Рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
Горячее блюдо	Суп молочный с вермишелью	200	5,26	5,52	18,8	144,38	17-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Чай с лимоном	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	20,14	13,7	53,56	412,62	
Обед							
Закуска	Икра морковная	60	1,4	4,3	7,0	71,8	15-з
1-е блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,78	4,9	11,92	98,92	11-с
2-е блюдо	Гуляш (говядина)	100	19,72	17,89	4,76	168,2	2-м
Гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,4	4-г
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	

Всего Обед		800	64,99	37,21	139,03	996,22	
Всего день		1300	54,35	50,91	192,59	1408,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша пшеничная молочная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	6-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Какао с молоком	200/15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	23,28	19,68	73,56	560,34	
Обед							
Закуска	Винегрет овощной	60	1,0	7,1	6,0	91,8	16-з
1-е блюдо	Суп с рыбой (форель)	200	7,2	6,2	19,36	104,2	16-с
2-е блюдо	Котлеты из курицы	100	17,6	6,8	7,4	161,2	2-р
Гарнир	Картофельное пюре	150	3,00	5,7	23,7	158,3	11-г
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		800	30,67	24,27	117,49	814,22	
Всего за день		1300	53,95	43,95	191,05	1374,56	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша молочная «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	17-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	

	Чай с лимоном	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	19,78	15,08	59,36	448,14	
Обед							
Закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	6,0	6,1	82,5	8-з
1-е блюдо	Свекольник со сметаной	200/ 10	1,72	4,1	10,38	13,3	18-с
2-е блюдо	Плов со свининой	200	20,4	15,8	20,5	306,1	11-м
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		750	29,7	33,9	95,27	726,7	
Всего день		1250	49,48	48,98	154,63	1174,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетич еская ценность	№ Рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша молочная пшеничная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	13-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Какао с молоком	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	23,58	18,78	74,76	588,14	
Обед							
Закуска	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	4,1	2,5	49,9	5-з
1-е блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	6,98	4,42	16,82	134,96	9-с
2-е блюдо	Капуста, тушенная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321,0	10-м
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н

Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		750	36,57	26,39	101,19	791,46	
Всего день		1250	60,15	45,17	175,95	1379,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,6	197,1	20-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	21,98	14,68	62,36	465,54	
Обед							
Закуска	Салат из пекинской капусты с огурцами	60	1,8	8,7	0,0	10,1	6-з
1-е блюдо	Суп с клецками	200	4,6	3,2	12,96	99,02	6-с
2-е блюдо	Котлета из свинины	100	14,5	3,6	9,4	128,3	4-м
Гарнир	Макароны отварные	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2-г
Напиток	Кисель	200	0,00	0,00	18,0	60,0	9-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		800	31,31	16,27	121,73	747,42	
Всего за день		1300	53,29	30,95	184,09	1212,96	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная	200	7,3	10,7	52,4	335,1	4-к
Хлеб	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	

	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Чай с лимоном	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	22,18	18,88	58,08	603,34	
Обед							
Закуска	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7,0	71,8	15-з
1-е блюдо	Лапша домашняя с курицей	200	5,83	4,56	13,59	168,8	10-с
2-е блюдо	Ризотто с овощами	200	2,17	7,82	18,42	148,11	12-м
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		800	15,16	17,48	102,94	677,71	
Всего день		1300	37,34	36,36	161,02	1281,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетич еская ценность	№ Рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
Горячее блюдо	Суп молочный с рисом	200	4,74	5,48	18,72	143,18	18-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Какао с молоком	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	19,62	13,66	53,48	411,42	
Обед							
Закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,9	0,2	3,0	17,1	3-з
1-е блюдо	Борщ со сметаной	200/ 10	1,72	4,88	10,38	92,34	2-с
2-е блюдо	Курица, тушенная с овощами	100	11,4	7,9	4,5	134,8	10-р
Гарнир	Картофельное пюре	150	3,00	5,7	23,7	158,3	11-г
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	

Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		800	24,41	30,45	115,05	803,44	
Всего за день		1300	44,03	44,11	168,53	1214,86	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
Горячее блюдо	Каша молочная «Ассорти»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	17-к
Хлеб	Пшеничный	80	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Печенье	20	2,25	2,12	7,08	70,0	
	Чай с лимоном	200/ 15/7	4,51	1,14	7,71	41,68	3-н
Всего Завтрак		500	19,78	15,08	59,36	448,14	
Обед							
Закуска	Салат «Нежный»	60	1,1	8,1	4,8	96,7	8-з
1-е блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,92	15,28	113,3	3-с
2-е блюдо	Курица тушеная с овощами	100	14,1	6,3	4,4	131,3	25-м
Гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,2	10,8	38,5	283,5	13-к
Напиток	Компот	200	0,08	0,00	28,4	117,0	7-н
Хлеб бел.	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Хлеб чер.	Ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
Всего Обед		800	25,97	27,19	121,91	830,3	
Всего день		1300	45,75	42,27	1881,27	1278,44	