

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Никольская СОШ»
А. В. Мишкой



Примерное
10-дневное меню
МКОУ «Никольская СОШ»
Курской области
Курчатовского района

2022 - 2023
учебный год



**ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню**

День: 2-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
По тех.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,09	9,8	0,1	1,3	67	53,6	0,75	0,3
464	Гефтели мясные, соус	100/80	9,97	10,18	34,94	229,7	0,06	4,8	0,04	0,6	73,6	12,9	32,0	-
332	Макаронные изделия с маслом	180/5	9,1	11,3	18,8	183,6	0,1	-	0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	23,86	85,3	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	-	1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	2,13	1,12	8,35	134,4	0,01	-	-	-	-	95	-	-
		Итого	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
71	Винегрет овощной	100	0,5	0,16	21,2	118,2	0,02	6,01	1,73	2,45	44,25	22,43	22,45	1,6
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	4,08	6,36	26,7	185,0	0,09	0,06	0,97	-	6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	110	12,5	14,28	24,36	195,2	0,07	-	0,03	-	16,9	383,83	12,8	1,2
511	Рис с маслом	180/5	8,42	10,28	32,58	257,5	0,02	3,5	0,04	-	204,1	162,9	48,1	1
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	0	20,86	62	0,01	11,31	0,67	-	113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	5,68	1,12	8,35	134,4	0,21	0,12	2,81	-	-	-	-	-
		Итого	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню**

День: 1-й

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
390	Каша молочная манная	250	9,49	9,35	34,7	251,34	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
692	Коф. напиток с молоком	200	2,5	3,6	38,7	152,0	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	38	1,2
По тех.	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5,25	5,45	25,07	213,86	0,09	0,70	0,06	-	104,0	245,8	0,05	0,03
337	Яйцо варёное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,04	-	0,10	-	8	28	42	1
		Итого	22,5	23,0	95,75	680,0	0,18	2,52	0,24	0,31	270,63	394,07	81,38	2,39
	Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,18	6,1	8,74	87,62	0,02	0,06	0,01	2,0	2,0	100,0	20,2	0,18
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	5,14	11,99	34,97	244,3	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
541	Рыбная котлета запеченная	100	8,08	0,38	13,63	277,11	0,08	-	0,01	-	97,29	273,46	23,2	2,4
520	Картофельное пюре	180	11,52	12,61	44,5	373,27	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	23,86	85,3	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	5,68	1,12	8,35	134,4	0,21	0,12	0,01	-	-	-	-	-
		Итого	31,5	32,2	134,05	952,0	0,56	39,18	0,22	6,63	165,03	639,09	109,83	5,98
		Всего	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	173	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню**

День: 3-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	180/20	14,34	17,56	47,79	415,24	0,12	1,12	0,06	1,25	127,82	199,6	8,81	1,1
693	Какао на молоке	200	6,36	5,04	27,33	187,1	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	-
	Зефир	60	1,8	0,4	20,63	77,66	0,02	10,38	0,02	-	112,18	201	23,94	1
	Итого		22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
81	Икра морковная	100	0,55	0,1	1,9	12,5	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
140	Суп кар-ый с мак. изделиями на кур/б	250	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
461	Тефтели мясные, соус	100/80	14,26	10,35	30,67	364,1	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
509	Каша гречневая с маслом	180/5	8,65	14,88	40,38	205,6	0,09	-	0,04	-	101,1	44,95	0,1	1
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	26,72	105,0	0,01	0,05	0,01	-	189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	1,12	15,3	134,4	0,21	0,12	2,81	-	0,37	-	-	-
	Итого		31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Всего		54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год под редакцией Лапшиной В.

ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню

День: 5-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория **12 лет и старше**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
160	Каша пшеничная молочная	250	15,01	12,49	43,97	364,87	0,04	2		-	140,78	214,6	18,7	0,85
945	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	-	0,12	0,7	22,56	78,8	4,8	1,1
	Печенье «Овсяное»	40	5,25	7,95	28,06	193,93	0,13	5	0,05	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
		Итого	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
221	Суп кар-ый с рисом на кур/б	250	5,75	6,8	9,45	169,33	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
499	Котлета куриная	110	8,5	7,62	28,81	256,85	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
520	Картофельное пюре	150	6,97	8,06	27,7	123,77	0,01	0,27	0,08	-	53,45	101,81	11,03	0,08
214	Капуста тушеная	150	3,7	8,6	33,02	182,35	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	26,72	85,3	0,01	0,05	0,01	-	189,92	0,03	0,26	0,1
По тех.	Хлеб йодированный	80	5,68	1,12	8,35	134,4	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню**

День: 4-й

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
362	Пудинг творожный со сметаной	230	19,6	27,0	47,25	481,0	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
692	Коф. напиток с молоком	200	2,5	3,6	38,7	152,0	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
По техн	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1
		Итого:	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
45	Салат из св. капусты	100	0,18	6,1	8,74	87,62	0,25	0,01	0,01	-	120,46	129,67	17,06	1,14
202	Суп овощной с курицей со сметаной	250/5	9,6	10,48	14,69	232,96	-	-	-	-	139,84	-	16	1,3
443	Плов с мясом	230	16,04	14,6	38,27	389,02	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83
По техн	Сок фруктовый	200	0	0	64,0	108	0,08	18,29	-	-	36	23	-	0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	5,68	1,12	8,35	134,4	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего:	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню

День: 6-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
732	Оладьи печёные с сахаром	180/10	12,38	12,94	48,14	400,1	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
693	Какао на молоке	200	6,36	5,04	27,33	187,1	0,13	1,29	0,02	1,25	261,81	156,62	10,93	1,01
337	Яйцо варёное, батон	1/40/30	3,76	5,02	20,28	92,8	0,15	0,71	0,12	-	32,81	244,88	16,68	0,05
		Итого:	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
81	Икра свекольная	100	0,55	0,1	12,16	81,6	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	13,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
451	Биточки мясные	100	10,67	8,07	12,8	205,88	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Рожки с маслом	180/5	8,65	9,15	38,6	230,62	0,25	3,5	0,09	-	35	178,99	9,28	-
633	Компот из яблок	200	0	0	26,72	105,0	0,03	-	-	1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	1,12	8,35	134,4	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		Итого:	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего:	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню**

День: 7-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
358	Сырники печёные со сметаной	200/10	14,54	16,9	56,38	479,29	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
	Вафли	30	7,06	6,1	15,51	115,41	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17
	Итого:		22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
71	Винегрет овощной	100	2,45	0,08	11,2	90,0	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом с курицей	250	6,97	9,64	33,77	224,85	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
541	Котлета рыбная паровая	100	17,78	11,08	15,55	113,25	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
511	Рис с маслом	180/5	8,42	10,28	32,58	257,5	0,02	-	-	0,6	76,68	210	4,6	1,7
639	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	32,6	132,0	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	5,68	1,12	8,35	134,4	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
	Итого:		31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Всего:		54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню

День: 8-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
По тех	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95,0	0,09	-	-	1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
160	Каша молочная рисовая	250	10,19	10,85	21,74	295,09	0,09	-	0,03	-	30,64	-	13,2	0,4
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	38,7	152,0	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех	Булка с маслом	30/10	8,31	8,35	13,51	137,91	0,0	-	-	0,015	3	53,5	2,1	0,17
		Итого:	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
45	Салат из св. капусты	100	0,18	6,1	8,74	87,62	0,06	2,5	0,36	1,25	14	2,46	18,7	0,85
140	Суп кар-ый с мак. изделиями на кур/б	250	5,7	5,75	19,08	230,4	0,04	0,02	0,06	-	20,46	69,67	17,06	1,14
436	Жаркое по-домашнему	230	22,38	19,23	67,07	414,28	0,07	0,71	-	1,1	32,81	244,88	16,68	0,24
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	23,86	85,3	0,13	5,04	0,5	0,2	37,4	86,6	21,5	0,96
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	1,12	15,3	134,4	0,04	2,7	0,05	-	68	46	13,56	0,6
		Итого:	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего:	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	1758	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню

День: 9-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
498	Котлета куриная	100	5,22	6,62	19,81	168,62	0,23	12,15	0,04	-	251,93	65,87	23,29	1,2
520	Картофельное пюре	200	10,22	10,75	35,7	216,27	0,06	2,7	0,12	1,6	22,7	349,6	20,2	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	23,86	85,3	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	30	2,13	0,42	7,7	65,4	0,01	-	-	-	-	95	-	-
	Апельсины	100	4,03	5,21	8,68	144,41	0,09	-	-	1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
		Итого:	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
81	Икра морковная	100	0,55	0,1	1,9	12,5	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	8,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
451	Биточки мясные, соус	100/80	9,77	7,34	21,28	250,0	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
509	Каша гречневая с маслом	180/5	8,65	14,88	40,38	255,6	0,09	-	0,04	-	101,1	44,95	0,1	1
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	26,72	105,0	0,01	0,05	0,01	-	189,92	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	1,12	8,35	134,4	0,04	2,95	0,05	-	68	46	26	0,6
		Итого:	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего:	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ
10 – дневное меню**

День: 10-й

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
337	Яйцо варёное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,04	-	0,10	-	8	28	42	1
160	Каша гречневая молочная	250					0,02	1,6	0,02	-	98,8	130,8	25,6	0,15
685	Чай с сахаром	200	0,9	0	23,86	85,3	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Булка с маслом	30/5	7,06	6,1	15,51	115,41	0,0	-	-	0,015	3	53,5	2,1	0,17
		Итого:	22,5	23,0	95,75	680,0	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
49	Салат витаминный	110	1,5	5,84	9,82	104,8	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
139	Суп картофельный с рисом на кур/б	250	8,59	3,76	35,42	194,5	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
464	Тефтели мясные, соус	100/50	9,97	10,18	34,94	229,7	0,06	4,8	0,04	0,6	73,6	12,9	32,0	-
332	Макаронные изделия с маслом	180/5	9,1	11,3	18,8	183,6	0,1	-	0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
631	Компот из яблок	200	0	0	26,72	105	0,03	1,24	-	-	136	23	-	1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	1,12	8,35	134,4	0,04	0,7	0,05	-	68	46	26	0,6
		Итого:	31,5	32,2	134,05	952,0	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
		Всего:	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

ВСЕГО ЗА 10-ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

	Б	Ж	У	кКАЛ
ВСЕГО НА 1 РЕБЁНКА	54,0	55,2	229,8	1632,0