

Утверждаю

Директор МКОУ «Плотовская средняя

Общеобразовательная школа» Октябрьского

района в Курской области

Тарасова О.М.

2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ
«ПЛОТАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с7 до 11 лет
на 2022 – 2023 учебный год

День 1

H.K

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
75	Суп молочный с вермишелью	160/2	3,52	3,31	12,69	94,93	86,78	11,52	0	0,26	0,05	0,1	0,05	0,4
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием:		3,62	3,33	22,59	129,93	87,04	11,52	0	0,28	0,05	0,1	0,05	0,04
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0	0,01	20,97
197	Рассольник «Петербургский»	200	1,6	4,09	13,57	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0	0	0,08	6,03
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0	0,06	0
243	Сосиска отварная	70	7,11	19,9	0,32	210,2	23,7	12,8	0	1,1	0	12,8	0,11	0
223	Соус	50	0,5	2,22	3	35	2,5	0	0	0,02	0	0,02	0,02	1
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	0	0	2,83
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		19,81	34,53	64,38	722,09	108,52	65,34	102,64	5,76	21	12,87	0,4	30,83
	Итого за день:		23,43	37,83	86,97	852,02	195,56	76,86	102,64	6,04	21,05	12,97	0,45	30,87

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
185	Каша пшенная молочная жидкая	160/4	5,95	7,04	28,2	200	103	36	0	0,94	0	0,13	0,14	0,43
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,4	0	0	0,88	0	0,12	0,02	0,52
	Итого за прием:		9,55	9,74	42	293	213,4	36	0	1,82	0	0,25	0,16	0,95
	Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0	0	0,04	6,15
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0	0	0,53	0	0,02	0,03	0
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0	0,1	0,15
223	Соус	50	0,5	2,22	3	35	2,5	0	0	0,02	0	0,02	0,02	1
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		28,97	28,55	182,2	822,83	113,5	65,58	235,94	5,61	28,75	0,09	0,35	15,93
	Итого за день:		38,52	38,29	224,2	1115,8	326,9	101,6	235,94	7,43	28,75	0,34	0,51	16,88

День 3

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Минеральные элементы				Витамины			
		г	г	г	г	ккал	(мг)				А,мг	В2,мг	В1,мг	С,мг
							Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
174	Каша молочная геркулесовая	160/4	6,53	7,87	28,5	211	110	54	0	1,33	0	0,14	0,16	0,4
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	0	0	0,08	0	0,08	0,02	0,64
	Итого за прием:		8,13	9,67	40,9	280	170,3	54	0	1,41	0	0,22	0,18	1,04
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0	0,01	5,7
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	19,2	21,32	53,36	0,77	0	0	0,09	6,6
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0	0,14	18,17
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	21,67	16,58	314,17	11,15	0	0	1,12	0	0,09	0,05	1,6
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,4	0	0	0,88	0	0,12	0,02	0,52
2	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/ 5	5,94	9,91	20,4	197	104	18	0	0,9	0	0,06	0,05	0,03
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		32,38	45,7	88,33	968,46	319,3	79,61	164,54	7,58	25,5	0,32	0,48	32,62
	Итого за день:		40,51	55,37	129,23	1248,46	489,6	133,61	164,54	8,99	25,5	0,54	0,66	33,66

День 4

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Минеральные элементы				Витамины			
		г	г	г	г	ккал	(мг)				А,мг	В2,мг	В1,мг	С,мг
							Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
173	Каша молочная рисовая вязкая	160/4	6,21	8	34,8	238	156	34,3	0	0,49	0	0,19	0,06	0,68
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0,4
	Итого за прием:		9,11	10	55,7	351	156	34,3	0	0,49	0	0,19	0,06	1,08
	Обед													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,3	7,02	0	0,32	0	0,02	0,01	2,3
206	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0	0	0,18	4,65
371	Тушеная капуста с куриным филе	150	24,25	58,41	14,5	680,83	0	0	0	0	0	0	0	33,5
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02	0	0,32
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		34,22	66,09	57,51	1029,13	87,96	35,26	69,74	5,15	0	0,09	0,21	40,77
	Итого за день:		43,33	76,09	113,21	1380,13	243,96	69,56	69,74	5,64	0	0,28	0,27	41,85

День 5

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы				Витамины			
							(мг)				А,мг	В2,мг	В1,мг	С,мг
							Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
179	Каша манная молочная вязкая с изюмом	160/4	5,89	6,4	41,8	182	106	16,6	0	0,4	0	0,13	0,06	0,45
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием:		5,99	6,42	51,7	217	106,3	16,6	0	0,42	0	0,13	0,06	0,45
	Обед													
12	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0	0,43	0	0,02	0,03	10,1
208	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,28	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0	0,09	6,6
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0	0,06	1,01
332	Кисель	200	0,31	0	39,4	160	22,46	5,58	0	0,19	0	0,004	0,01	2,4
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		27,39	22,68	93,33	756,7	113,2	83,55	252,62	5,78	48	0,074	0,31	20,11
	Итого за день:		33,38	29,1	144,03	973,7	219,5	100,15	252,62	6,2	48	0,204	0,37	20,56

День 6

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы				Витамины			
							(мг)				A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
							Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
160	Суп молочный с вермишелью	160/2	3,52	3,31	12,69	94,93	86,78	11,52	0	0,26	0,05	0,1	0,05	0,4
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием:		3,62	3,33	22,59	129,93	87,04	11,52	0	0,28	0,05	0,1	0,05	0,4
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0	0,01	5,7
197	Рассольник «Петербургский»	200	1,6	4,09	13,57	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0	0	0,08	6,03
208	Макароны отварные с овощами	150	3,98	7,89	21,59	174,14	17,51	20,5	0	0,85	0	0,06	0,1	8,4
123	Фили грудки припущенная	100	19,96	14,96	0	234,6	55,1	0	0	14,22	0	0,05	0,02	1,25
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	0	0	2,83
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		30,63	31,31	56,03	721,98	144,36	56,56	75,22	19,08	0,05	0,16	0,33	24,21
	Итого за день:		34,25	34,64	78,62	851,91	231,4	68,08	75,22	19,36	0,05	0,26	0,38	24,61

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Минеральные элементы				Витамины			
		г	г	г	г	ккал	(мг)				A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
							Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
179	Каша молочная манная	160/4	5,89	6,4	41,8	182	106	16,6	0	0,4	0	0,13	0,06	0,45
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,4	0	0	0,88	0	0,12	0,02	0,52
	Итого за прием:		9,49	9,1	55,6	275	216,4	16,6	0	1,28	0	0,25	0,08	0,97
	Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0	0	0,04	6,15
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	19,2	21,32	53,36	0,77	0	0	0,09	6,6
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0	0	0,53	0	0,02	0,03	0
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,6 4	2,32	0	0	0,17	1,28
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02	0	0,32
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		31,03	30	86,09	715,48	104,05	59,78	95,03	6,85	0	0,09	0,45	14,35
	Итого за день:		40,52	39,1	141,69	990,48	320,45	76,38	95,03	8,13	0	0,34	0,53	15,32

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы				Витамины			
							(мг)				А,мг	В2,мг	В1,мг	С,мг
							Са	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
185	Каша молочная пшениная	160/4	5,95	7,04	28,2	200	103	36	0	0,94	0	0,13	0,14	0,43
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием:		6,05	7,06	38,1	235	103,26	36	0	0,96	0	0,13	0,14	0,43
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0	0,01	20,97
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0	0,14	18,17
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	0	0,68	0	0,03	0,04	2,98
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		19,86	18,44	150,43	565,89	147,04	95,45	144,01	5,06	25,5	0,08	0,35	50,75
	Итого за день:		25,91	25,5	188,53	800,89	250,3	131,45	144,01	6,02	25,5	0,21	0,49	51,18

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
174	Каша овсяная молочная вязкая	160/4	6,53	7,87	28,5	211	110	54	0	1,33	0	0,14	0,16	0,4
512	Кофейный напиток	200	20,9	2	20,9	116	0	0	0	0	0	0	0	0,4
	Итого за прием:		9,43	9,87	49,4	324	110	54	0	1,33	0	0,14	0,16	0,4
	Обед													
12	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0	0,43	0	0,02	0,03	10,1
206	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0	0	0,18	4,65
293	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0	0,06	0,03
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0	0,18	0
223	Соус	50	0,5	2,22	3	35	2,5	0	0	0,02	0	0,02	0,02	1
274	Какао с молоком	200	3,6	207	13,8	93	110,4	0	0	0,88	0	0,12	0,02	0,52
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		38,24	32,73	73,93	823,15	236,78	124,91	411,14	10,62	43,02	0,21	0,6	16,29
	Итого за день:		47,67	42,6	123,33	1147,2	346,78	178,91	411,14	11,95	43,02	0,35	0,76	16,69

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы				Витамины			
							(мг)				А ,мг	В2,мг	В1,мг	С,мг
							Са	Mg	P	Fe				
	Завтрак													
173	Каша рисовая молочная вязкая	160/4	6,21	8	34,8	238	156	34,3	0	0,49	0	0,19	0,06	0,68
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	0	0	0,08	0	0,08	0,02	0,64
	Итого за прием:		7,81	9,8	47,2	307	216,3	34,3	0	0,57	0	0,27	0,08	1,32
	Обед													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,3	7,02	0	0,32	0	0,02	0,01	2,3
208	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,28	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0	0,09	6,6
489	Картофель тушеный с курицей	175	6,3	4,9	9,7	252,18	15,24	10,02	68,49	2,14	0,16	0,16	0,05	1,43
332	Кисель	200	0,31	0	39,4	160	22,46	5,58	0	0,19	0	0,004	0,01	2,4
2	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/ 5	5,94	9,91	20,4	197	104	18	0	0,9	0	0,06	0,05	0,03
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0	0,05	0,12	0
	Итого за прием:		19,27	20,49	85,66	823,48	190,18	62,22	121,81	6,52	0,16	0,294	0,33	12,76
	Итого за день:		27,08	30,29	132,86	1130,48	406,48	96,52	121,81	7,09	0,16	0,564	0,41	14,08