

Утверждено

Директор МКОУ «Плотовская средняя
Общеобразовательная школа» Октябрьского

района Курьей области

Тарасова О.М.

2022г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ
«ПЛОТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с12 до 18 лет

на 2022 – 2023 учебный год

День 1

5-11

№ 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													
160	Суп молочный с вермишелью	200/5	4,4	4,14	15,86	118,66	108,48	14,4	0	0,32	0,06	0,12	0,06	0,5
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:		4,5	4,16	25,76	153,66	108,74	14,4	0	0,34	0,06	0,12	0,06	0,5
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	5,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0	0	0,03	32,45
197	Рассольник «Петербургский»	250	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0	0	0,1	7,54
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0	0,07	0
243	Сосиска отварная	70	9,9	27,8	0,44	294,2	33	1,54	0	17,9	0	0,14	0,56	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:		24,66	46,35	72,97	899,99	134,35	70,84	135,51	23,16	25,2	0,21	0,9	43,82
	Итого за день:		29,16	50,51	98,73	1053,65	243,09	85,24	135,51	23,5	25,3	0,33	0,96	44,32

2

День 2

№ 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 пшениная молочная жидкая	200/5	7,44	8,8	35,2	250	129	44,9	0	1,18	0	0,16	0,18	0,54
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:		11,04	11,5	49	343	239,4	44,9	0	2,06	0	0,28	0,2	1,06
	Обед													
45	Винегрет овощной	100	1,63	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0	0,06	10,25
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0	0,05	10,29
315	Рис отварной	200	4,96	4,72	50,16	268	73,76	0	0	1,62	0	0,08	0,1	11,3
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,4	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:		31,55	32,28	224,1	939,55	204,09	79,13	264,6	7,28	28,75	0,15	0,45	33,39
	Итого за день:		42,49	43,78	273,1	1282,6	443,49	124,	264,6	9,34	28,75	0,43	0,65	34,45

День 3

№ 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													
174	Каша овсяная молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264	137	67,4	0	1,66	0	0,18	0,2	0,5
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 приём		9,76	11,64	48	333	197,3	67,4	0	1,74	0	0,26	0,22	1,14
	Обед													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0	0,02	9,5
204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	66,7	0,96	0	0	0,11	8,25
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	34	0	0,18	24,22
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	50/20/ 7	9,9	16,5	34	328	173	30	0	1,5	0	0,1	0,09	0,05
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:		38,37	56,9	114,94	1201,07	419,5	114,55	223,13	9,23	34	0,36	0,59	44,14
	Итого за день:		48,13	68,54	162,94	1534,07	616,8	181,95	223,13	10,97	34			

День 4

№ 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													
173	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,76	10	43,5	296	195	42,9	0	0,62	0	0,24	0,08	0,86
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:		10,66	12	64,4	409	195	42,9	0	0,62	0	0,24	0,08	1,26
	Обед													
13	Салат из свежих огурцов	80	0,64	3,6	2,4	44	16,4	9,36	0	0,42	0	0,02	0,02	3,07
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0	0,23	5,81
371	Тушеная капуста с куриным филе	250	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:		35,48	68,05	61,38	1067,08	99,68	44,66	87,18	5,17	0	0,09	0,37	42,7
	Итого за день:		46,14	80,05	125,78	1476,08	294,68	87,56	87,18	5,79	0	0,33	0,45	43,96

День 5

№ 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													
179	Каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7,36	8	52,2	228	132	20,8	0	0,5	0	0,16	0,08	0,56
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:		7,46	8,02	62,1	263	132,26	20,8	0	0,52	0	0,16	0,08	0,56
	Обед													
12	Салат из свежих помидоров	80	0,72	3,6	3,84	51,2	12,6	11,8	0	0,57	0	0,02	0,04	13,5
208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0	0,11	8,25
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0,08	1,26
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:		33,2	28,39	105,64	884,7	132,54	103,76	315,78	6,69	60	0,074	0,36	25,41
	Итого за день:		40,66	36,41	167,74	1147,7	148,76	124,56	315,78	7,21	60	0,234	0,44	25,97

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	200/5	4,4	4,14	15,86	118,66	108,48	14,4	0	0,32	0,1	0,12	0,06	0,5
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:		4,5	4,16	25,76	153,66	108,74	14,4	0	0,32	0,1	0,12	0,06	0,5
	Обед													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0	0,02	9,5
197	Рассольник «Петербургский»	250	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0	0	0,1	7,54
208	Макароны отварные с овощами	200	5,3	10,52	28,78	232,18	23,34	0	0	1,14	0	0,08	0,14	11,2
123	Филе грудки припущенное	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:		32,92	37,4	69,92	841,93	169,24	49,7	104,27	20,09	0	0,18	0,4	32,32
	Итого за день:		27,44	34,08	95,68	878,29	250,43	64,1	144,97		0,1	0,27	0,45	31,57

День 7

№ 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													
179	Каша манная молочная	200/5	7,36	8	52,2	228	132	20,8	0	0,5	0	0,16	0,08	0,56
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:		10,96	10,7	66	321	242,4	20,8	0	1,38	0	0,28	0,1	1,08
	Обед													
45	Винегрет овощной	100	1,63	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0	0,06	10,25
204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	66,7	0,96	0	0	0,11	8,25
315	Рис отварной	200	4,96	4,72	50,16	268	73,76	0	0	1,62	0	0,08	0,1	11,3
591	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0	0	0,21	1,54
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:		37,67	34,02	106,78	864,8	195,56	78,79	346,56	8,92	0	0,15	0,6	31,66
	Итого за день:		43,24	43,74	158,33	1092,5	360,53	94,21	306,36	8,76	0	0,37	0,59	21,18

День 8

№ 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	200/5	7,44	8,8	35,2	250	129	44,9	0	1,18	0	0,16	0,18	0,54
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:		7,54	8,82	45,1	285	129,26	44,9	0	1,2	0	0,16	0,18	0,54
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	5,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0	0	0,03	32,45
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0	0,05	10,29
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	34	0	0,18	24,22
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	0	1,02	0	0,05	0,06	4,47
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:		26	25,03	183,64	709,4	194,35	136,61	196,3	6,16	34	0,1	0,44	71,83
	Итого за день:		33,54	33,85	228,74	994,4	323,61	181,51	196,3	7,36	34	0,26	0,62	72,37

№ п/п

174

512

12

206

679

293

223

332

878

День 9

№ 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													
174	Каша овсяная молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264	137	67,4	0	1,66	0	0,18	0,2	0,5
512	Кофейный напиток на сгущ ,молоке	200	2,9	2	20,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0,4
	Итого за прием:		11,06	11,84	56,5	377	137	67,4	0	1,66	0	0,18	0,2	0,9
	Обед													
12	Салат из свежих помидоров	80	0,72	3,6	3,84	51,2	12,6	11,8	0	0,57	0	0,02	0,04	13,5
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0	0,23	5,81
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22	0
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
223	Соус	50	0,5	2,22	3	35	2,5	0	0	0,02	0	0,02	0,02	1
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:		43,93	38,34	79,34	918,15	261,19	139,98	461,81	11,58	53,77	0,21	0,67	20,86
	Итого за день:		54,99	50,18	135,84	129,15	398,19	207,38	461,81	13,24	53,77	0,39	0,87	21,76

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Минеральные элементы				Витамины			
		г	г	г	г	ккал	(мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	A ,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
173	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,76	10	43,5	296	195	42,9	0	0,62	0	0,24	0,08	0,86
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:		9,36	11,8	55,9	365	255,3	42,9	0	0,7	0	0,32	0,1	1,5
	Обед													
13	Салат из свежих огурцов	80	0,64	3,6	2,4	44	16,4	9,36	0	0,42	0	0,02	0,02	3,07
208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0	0,11	8,25
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	50/20/ 7	9,9	16,5	34	328	173	30	0	1,5	0	0,1	0,09	0,05
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:		23,94	28,54	103,29	986,43	268,2	81,96	135,14	7,44	0,16	0,334	0,4	15,2
	Итого за день:		33,3	40,34	159,19	1351,43	523,5	124,86	135,14	8,14	0,16	0,654	0,5	16,7