

Утверждаю:

Директор

МБОУ Деркульской ООШ

Титов С.Н.

Сентября 2023г



**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся МБОУ Деркульской основной
общеобразовательной школы
в осенне- зимний период на 2023-24 учебный год**

Основание: «Сборник рецептов блюд и кулинарных
Изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2011 год.
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений»
под редакцией Кучмы В.Р., 2016;

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (возраст)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	P3
		Б	Ж	У										
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16
1 ДЕНЬ														
завтрак														
Омлет натуральный	160/200	16,46	18,5	3,3	246,06	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
Горошек зеленый консер.	60/100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Фрукты свежие	100/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
за завтрак	560/640	27,18	24,12	34,09	524,92	0,55	8,88	285,66	3,51	386,76	561,32	98,49	5,16	362,24
д														
Икра кабачковая	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
Биточек мясной	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0

Рис отварной	150/200	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед	860/1000	26,91	24,99	89,39	820,71	0,35	54,44	22,00	6,84	136,57	408,68	125,49	7,81	423,86
Итого за обед 1	1420/1640	54,09	49,11	123,48	1345,63	0,46	70,43	288,10	8,09	527,00	703,31	172,53	12,72	601,08

2 ДЕНЬ

завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	200/200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
Чай с сахаром	200/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10	0	0,40	4,95	8,24	4,40	0,86	0
Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Сыр (Российский и др.)	20/20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,0	9,00	0,20	51,0
Масло порционно	10/10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
Фрукты (яблоки)	150/150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за завтрак	620/620	13,78	17,75	48,75	472,63	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22

бед

Огурец соленый	60/100	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250/250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
Рыба тушеная с овощами	100/100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Компот из смеси сух	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за обед	860/1000	29,48	33,17	71,35	670,45	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50	1018,74
о день 2	1480/1620	43,26	50,92	120,1	1143,08	1,04	45,43	343,50	11,17	493,43	1012,67	216,51	10,66	1380,98

3 ДЕНЬ

втрак

Шницель мясной	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Соус томатный	30/30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Огурцы соленые	60/100	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90

	Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Чай с лимоном	207/207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
того за завтрак		587/677	20,51	17,34	51,05	503,05	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,35	85,00	5,68	111,06

бел

	Салат из Квашеной капусты	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
2м	Суп с макаронными изделиями	250/250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
1м	Плов с мясом Птицы (куры)	210/210	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
	Компот из смеси сух	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
	Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
того за обед		820/910	43,34	27,1	84,66	886,13	0,52	21,17	116,29	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
того день 3		1407/1587	63,85	44,44	135,71	1418,30	0,86	61,86	134,59	9,11	192,12	780,94	200,28	14,85	1218,46

4 ДЕНЬ

автрак

	Залежанка Творожная с морковью	160/200	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
	Сметана	15/15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01	16,05

Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед	760/900	25,36	15,09	84,57	705,17	0,53	62,79	7,98	386,0	577,0	172,93	6,92	1030,1
6 день 5	1317/1547	59,16	31,3	137,78	1259,63	1,24	71,2	13,35	471,47	1058,58	374,77	16,17	1100,44

6 ДЕНЬ

Завтрак

Огурец соленый	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,03	5010	9,00	4,020	0,15	3,00
Тефтели рыбные	100/100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за завтрак	550/640	22,67	16,92	57,41	537,11	0,46	38,29	3,59	318,57	439,2	110,08	3,93	124,43

Обед

Винегрет овощной с растительным маслом	60/100	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	1,31	19,89	22,22	11,91	0,50	141,52
Суп крестьянский с крупой (на курином	250/250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	1,56	41,69	117,18	21,84	1,32	233,85

бед

Салат из Квашеной капусты	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Борщ с картофелем и фасолью	250/250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0	1,57	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
Плов с мясом Птицы (куры)	210/210	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
Компот из смеси сухофрукт ов	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед	820/910	32,78	27,55	84,25	846,95	0,33	60,37	227,20	6,22	131,26	370,41	118,07	6,86	664,80
Итого за день 7	1392/1522	56,44	42	137,46	1351,83	0,64	81,18	307,20	9,32	356,42	703,57	190,32	12,95	1374,97

автрак **8 ДЕНЬ**

Горошек зеленый консер.	60/100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
Омлет натуральный	160/200	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
Фрукты свежие: яблоко	150/150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66

Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за завтрак	610/690	26,98	25,06	41,29	557,43	0,91	78,2	8083,66	4,31	325,88	709,15	131,53	10,56	8165,54

ед

Салат из свеклы отварной	60/100	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
Суп с макаронными изделиями	250/250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
Котлета мясная	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за обед	860/1000	37,46	22,11	80,57	799,73	0,43	52,8	205,81	3,61	157,71	359,7	106,54	6,79	261,07
о за день 8	1470/1690	64,44	47,17	121,86	1357,16	1,36	183,5	8129,47	7,78	476,79	1071,2	240,77	17,55	8461,79

втрак

9 ДЕНЬ

Отуец соленый	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
Тефтели куриные	100/100	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40

Каша гречневая рассыпчатая	150/200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Кофейный напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,60	0,15	0,30	0,06	0
Итого за завтрак	565/655	26,89	17,26	80,85	645,57	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40

Обед

Икра кабачковая	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
Рис отварной	150/200	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Рыба тушеная с овощами	100/100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
Компот из смеси сухофрукт	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40

Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за обед	860/1000	21,35	16,35	85,76	705	0,32	43,9	172,0	7,87	105,78	302,79	92,50	7,68	371,69
о за день 9	1425/1655	48,24	33,61	166,61	1350,57	0,82	50,2	217,7	10,6	280,24	753,75	279,85	14,63	417,09

10 ДЕНЬ

Каша молочная «Дружба» 200\5	205/205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
Чай с сахаром	200/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
Масло порционнo	10/10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
Сыр порционный	20/20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45	0
за завтрак	625/625	15,61	21	62,82	564,09	0,22	8,66	121,0	1,48	432,50	399,81	88,37	6015	152,67

Обед

Огурец соленый	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
Суп картофельный с фасолью	250/250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
Биточек мясной	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0

Каша пшеничная	150/200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Компот из смессы сухофруктов	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
за обед	860/1000	34,34	21,27	97,82	850,38	0,67	18,2	64,63	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41
за день 10	1485/1625	49,95	42,27	160,64	1414,47	0,9	26,86	185,63	12,83	590,84	772,56	209,8	15,61	1246,08