

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор Кондратовской СОШ

Колодкина С.В.



## **Примерное десятидневное меню**

**для организации питания школьников**

**муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Кондратовская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области**

Возрастная категория: 7-11 лет

с.Кондратовка, 2021 г

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет**

| Прием пищи      | Наименование блюда                                | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                 |   |             | Б                | Ж           | У            |                         |             |
| <b>Неделя 1</b> |   |             |                  |             |              |                         |             |
| <b>День 1</b>   |   |             |                  |             |              |                         |             |
| завтрак         | каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром | 210         | 8,9              | 6,1         | 50,0         | 292,0                   | 173         |
|                 | сыр порциями (российский)                         | 20          | 4,6              | 5,9         | 0,0          | 71,6                    | 15          |
|                 | чай с сахаром                                     | 200         | 0,5              | 0,0         | 9,4          | 40,0                    | 376         |
|                 | хлеб пшеничный                                    | 80          | 6,1              | 0,7         | 37,4         | 170,9                   | ПР          |
|                 | <b>всего</b>                                      | <b>510</b>  | <b>20,1</b>      | <b>12,7</b> | <b>98,8</b>  | <b>574,5</b>            |             |
| обед            | икра кабачковая                                   | 100         | 1,1              | 4,7         | 5,3          | 69,2                    | 73          |
|                 | борщ с капустой и картофелем                      | 250         | 1,8              | 4,9         | 11,7         | 98,4                    | 82          |
|                 | котлета, рубленая из птицы                        | 100         | 15,2             | 29,4        | 19,0         | 152,0                   | 295         |
|                 | пюре картофельное                                 | 150         | 3,8              | 2,3         | 19,3         | 109,7                   | 312         |
|                 | сок   | 200         | 0,2              | 0,0         | 22,8         | 92,2                    | 389         |
|                 | бананы  | 100         | 1,5              | 0,5         | 21,0         | 96,0                    | 338         |
|                 | хлеб ржано-пшеничный                              | 40          | 2,8              | 0,5         | 19,7         | 91,6                    | ПР          |
|                 | хлеб пшеничный                                    | 20          | 1,5              | 0,2         | 9,6          | 46,7                    | ПР          |
|                 | <b>всего</b>                                      | <b>960</b>  | <b>7,9</b>       | <b>42,5</b> | <b>128,4</b> | <b>755,8</b>            |             |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>1470</b> | <b>48,0</b>      | <b>55,2</b> | <b>227,2</b> | <b>1330,3</b>           |             |
|                 |   |             |                  |             |              |                         |             |
| <b>День 2</b>   |   |             |                  |             |              |                         |             |
| завтрак         | Сосиски отварные                                  | 110         | 11,0             | 23,9        | 0,4          | 261,0                   | 243         |
|                 | Капуста тушеная                                   | 150         | 4,3              | 12,0        | 33,2         | 258,2                   | 321         |
|                 | хлеб пшеничный                                    | 80          | 6,1              | 0,7         | 37,4         | 170,9                   | ПР          |

|               |   |             |             |             |              |               |     |
|---------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
|               | Чай с сахаром                               | 200         | 0,5         | 0,0         | 9,7          | 40,0          | 376 |
|               | <b>всего</b>                                | <b>540</b>  | <b>21,9</b> | <b>36,6</b> | <b>80,7</b>  | <b>730,1</b>  |     |
| обед          | салат из белокочанной<br>капусты            | 100         | 1,3         | 6,0         | 8,5          | 94,1          | 45  |
|               | суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250         | 2,7         | 2,8         | 20,4         | 117,9         | 103 |
|               | плов из курицы                              | 200         | 12,7        | 7,8         | 26,8         | 229,0         | 291 |
|               | чай с лимоном                               | 200/7       | 0,5         | 0,0         | 9,8          | 41,6          | 377 |
|               | фрукт (банан)                               | 100         | 1,5         | 0,5         | 21,0         | 96,0          | 338 |
|               | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,6          | 46,7          | ПР  |
|               | хлеб ржано-пшеничный                        | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,7         | 91,9          | ПР  |
|               | <b>всего</b>                                | <b>917</b>  | <b>22,4</b> | <b>17,7</b> | <b>115,8</b> | <b>717,2</b>  |     |
|               | <b>ИТОГО</b>                                | <b>1457</b> | <b>44,3</b> | <b>54,3</b> | <b>196,5</b> | <b>1447,3</b> |     |
|               |   |             |             |             |              |               |     |
| <b>День 3</b> |   |             |             |             |              |               |     |
| завтрак       | каша из пшена и риса<br>молочная            | 200         | 3,3         | 8,6         | 23,2         | 183,4         | 175 |
|               | какао с молоком                             | 200         | 3,7         | 0,6         | 26,0         | 125,1         | 382 |
|               | яблоки свежие                               | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | 338 |
|               | хлеб пшеничный                              | 80          | 6,1         | 0,7         | 37,4         | 170,9         | ПР  |
|               | <b>всего</b>                                | <b>580</b>  | <b>13,5</b> | <b>10,3</b> | <b>96,4</b>  | <b>526,4</b>  |     |
| обед          | винегрет овощной                            | 100         | 1,6         | 6,2         | 8,9          | 97,8          | 67  |
|               | рассольник<br>ленинградский                 | 250         | 2,2         | 5,2         | 15,6         | 117,9         | 96  |
|               | гуляш из свинины                            | 100         | 10,6        | 28,1        | 2,9          | 309,0         | 260 |
|               | каша гречневая<br>рассыпчатая               | 150         | 8,9         | 4,1         | 39,8         | 231,8         | 302 |
|               | компот из смеси<br>сухофруктов              | 200         | 1,6         | 0,3         | 47,2         | 196,3         | 349 |
|               | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,6          | 46,7          | ПР  |
|               | хлеб ржано-пшеничный                        | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,7         | 91,9          | ПР  |
|               | <b>всего</b>                                | <b>860</b>  | <b>28,6</b> | <b>44,5</b> | <b>143,7</b> | <b>973,5</b>  |     |
|               | <b>ИТОГО</b>                                | <b>1440</b> | <b>42,1</b> | <b>54,8</b> | <b>240,1</b> | <b>1499,9</b> |     |
| <b>День 4</b> |   |             |             |             |              |               |     |
| завтрак       | творожный сырок                             | 50          | 7,5         | 4,0         | 5,7          | 90,0          | ПР  |

|               |  |             |             |             |              |               |     |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
|               | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром | 210         | 6,0         | 3,4         | 42,2         | 225,0         | 181 |
|               | чай с сахаром                                  | 200         | 0,5         | 0,0         | 9,4          | 40,0          | 376 |
|               | хлеб пшеничный                                 | 80          | 6,1         | 0,7         | 37,4         | 170,9         | ПР  |
|               | <b>всего</b>                                   | <b>540</b>  | <b>20,1</b> | <b>8,1</b>  | <b>94,7</b>  | <b>525,9</b>  |     |
| обед          | икра свекольная                                | 100         | 2,3         | 1,0         | 22,8         | 185,3         | 75  |
|               | суп из овощей                                  | 250         | 2,2         | 2,3         | 11,2         | 75,0          | 99  |
|               | котлета рыбная                                 | 110         | 14,7        | 4,8         | 10,3         | 143,4         | 234 |
|               | пюре картофельное                              | 150         | 3,0         | 2,3         | 19,3         | 109,7         | 312 |
|               | компот из смеси сухофруктов                    | 200         | 1,1         | 0,3         | 47,2         | 196,3         | 349 |
|               | булочка Школьная                               | 60          | 4,2         | 4,8         | 29,2         | 177,0         | 430 |
|               | хлеб пшеничный                                 | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,6          | 46,7          | ПР  |
|               | хлеб ржано-пшеничный                           | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,7         | 91,9          | ПР  |
|               | <b>всего</b>                                   | <b>930</b>  | <b>31,2</b> | <b>16,1</b> | <b>169,3</b> | <b>1025,3</b> |     |
|               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>1470</b> | <b>51,3</b> | <b>24,2</b> | <b>264,0</b> | <b>1551,2</b> |     |
|               |  |             |             |             |              |               |     |
| <b>День 5</b> |  |             |             |             |              |               |     |
| завтрак       | каша вязкая молочная из риса с маслом          | 210         | 6,0         | 10,8        | 42,9         | 268,0         | 173 |
|               | масло сливочное                                | 10          | 0,1         | 7,2         | 0,1          | 65,7          | 14  |
|               | чай с лимоном                                  | 200         | 0,5         | 0,0         | 9,8          | 41,6          | 377 |
|               | хлеб пшеничный                                 | 80          | 6,1         | 0,7         | 37,4         | 170,9         | ПР  |
|               | <b>всего</b>                                   | <b>500</b>  | <b>12,7</b> | <b>18,7</b> | <b>90,2</b>  | <b>546,2</b>  |     |
| обед          | салат из белокочанной капусты                  | 100         | 1,3         | 6,0         | 8,5          | 94,1          | 45  |
|               | суп гороховый                                  | 250         | 7,5         | 3,2         | 17,3         | 128,2         | 102 |
|               | сосиска отварная                               | 110         | 11,0        | 23,9        | 0,4          | 261,0         | 243 |
|               | макаронные изделия отварные                    | 150         | 5,1         | 7,5         | 28,5         | 201,9         | 309 |
|               | яблоко свежее                                  | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | 338 |
|               | кисель   | 200         | 0,6         | 0,0         | 0,1          | 150,0         | 350 |
|               | хлеб пшеничный                                 | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,6          | 46,7          | ПР  |
|               | хлеб ржано-пшеничный                           | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,6         | 91,9          | ПР  |

|                     |                                      |             |             |             |              |               |     |
|---------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
|                     | <b>всего</b>                         | <b>970</b>  | <b>29,6</b> | <b>41,6</b> | <b>93,8</b>  | <b>1020,8</b> |     |
|                     | <b>ИТОГО</b>                         | <b>1470</b> | <b>42,3</b> | <b>60,3</b> | <b>184,0</b> | <b>1567,0</b> |     |
| <b>День 6</b>       |                                      |             |             |             |              |               |     |
| завтрак             | блины с молоком<br>сгущенным         | 200         | 13,3        | 9,8         | 69,7         | 410,0         | 396 |
|                     | Фрукт яблоко                         | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | 338 |
|                     | какао с молоком                      | 200         | 3,7         | 0,6         | 26,0         | 125,1         | 382 |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,7         | 0,4         | 18,7         | 85,4          | ПР  |
|                     | <b>всего</b>                         | <b>540</b>  | <b>20,4</b> | <b>11,2</b> | <b>124,2</b> | <b>667,5</b>  |     |
| <b>обед</b>         |                                      |             |             |             |              |               |     |
|                     | винегрет овощной                     | 100         | 1,6         | 6,2         | 8,9          | 97,8          | 67  |
|                     | щи из свежей капусты с<br>картофелем | 250         | 1,8         | 4,9         | 8,1          | 84,4          | 88  |
|                     | рис отварной                         | 150         | 3,6         | 5,4         | 36,6         | 210,0         | 304 |
|                     | котлета, рубленая из<br>птицы        | 100         | 15,2        | 29,4        | 19,0         | 152,0         | 295 |
|                     | компот из смеси<br>сухофруктов       | 200         | 1,1         | 0,3         | 47,2         | 196,3         | 349 |
|                     | хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,7         | 0,0           | ПР  |
|                     | <b>всего</b>                         | <b>840</b>  | <b>25,5</b> | <b>46,6</b> | <b>139,5</b> | <b>740,5</b>  |     |
|                     | <b>ИТОГО</b>                         | <b>1340</b> | <b>45,9</b> | <b>57,8</b> | <b>263,7</b> | <b>1408,0</b> |     |
| <b>Неделя<br/>2</b> |                                      |             |             |             |              |               |     |
| <b>День 7</b>       |                                      |             |             |             |              |               |     |
| завтрак             | каша пшенная молочная                | 200         | 7,3         | 4,3         | 38,2         | 220,9         | 173 |
|                     | сыр порциями<br>(российский)         | 20          | 4,6         | 5,9         | 0,0          | 71,6          | 15  |
|                     | чай с сахаром                        | 200         | 0,5         | 0,0         | 9,4          | 40,0          | 376 |
|                     | хлеб пшеничный                       | 80          | 6,1         | 0,7         | 37,4         | 170,9         | ПР  |
|                     | <b>всего</b>                         | <b>500</b>  | <b>18,5</b> | <b>10,9</b> | <b>85,0</b>  | <b>503,4</b>  |     |
| обед                | салат из белокочанной<br>капусты     | 100         | 1,3         | 6,0         | 8,5          | 94,1          | 45  |

|         |   |             |             |             |              |               |     |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
|         | суп картофельный с мясными фрикадельками          | 250         | 2,7         | 2,8         | 14,5         | 90,6          | 104 |
|         | жаркое по-домашнему из свинины                    | 230         | 21,9        | 24,1        | 18,2         | 377,4         | 259 |
|         | сок   | 200         | 0,2         | 0,0         | 22,8         | 92,2          | 389 |
|         | фрукт (банан)                                     | 100         | 1,5         | 0,5         | 21,0         | 96,0          | 338 |
|         | хлеб ржано-пшеничный                              | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,7         | 0,0           | ПР  |
|         | хлеб пшеничный                                    | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,6          | 46,7          | ПР  |
|         | <b>всего</b>                                      | <b>940</b>  | <b>31,3</b> | <b>34,0</b> | <b>114,3</b> | <b>707,0</b>  |     |
|         | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>1440</b> | <b>49,8</b> | <b>44,9</b> | <b>199,3</b> | <b>1210,4</b> |     |
|         |   |             |             |             |              |               |     |
|         |   |             |             |             |              |               |     |
|         | <b>День 8</b>                                     |             |             |             |              |               |     |
| завтрак | Сосиски отварные                                  | 110         | 11,0        | 23,9        | 0,4          | 261           | 243 |
|         | Капуста тушеная                                   | 150         | 4,3         | 12,0        | 33,2         | 258,2         | 321 |
|         | чай с лимоном                                     | 200         | 0,5         | 0,0         | 9,8          | 41,6          | 377 |
|         | хлеб пшеничный                                    | 80          | 6,1         | 0,7         | 37,4         | 170,9         | ПР  |
|         | <b>всего</b>                                      | <b>540</b>  | <b>21,9</b> | <b>36,6</b> | <b>80,8</b>  | <b>731,7</b>  |     |
| обед    | винегрет овощной                                  | 100         | 1,6         | 6,2         | 8,9          | 97,8          | 67  |
|         | суп из овощей                                     | 250         | 2,2         | 2,3         | 11,2         | 75,0          | 99  |
|         | рис отварной                                      | 150         | 3,6         | 5,4         | 36,6         | 210,0         | 304 |
|         | рыба припущенная (минтай) с маслом                | 110         | 17,0        | 8,2         | 0,8          | 146           | 227 |
|         | компот из смеси сухофруктов                       | 200         | 1,1         | 0,3         | 47,2         | 196,3         | 349 |
|         | яблоко свежее                                     | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | 338 |
|         | хлеб ржано-пшеничный                              | 40          | 2,2         | 0,4         | 19,7         | 0,0           | ПР  |
|         | хлеб пшеничный                                    | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,6          | 46,7          | ПР  |
|         | <b>всего</b>                                      | <b>970</b>  | <b>29,6</b> | <b>23,4</b> | <b>143,8</b> | <b>818,8</b>  |     |
|         | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>1510</b> | <b>51,5</b> | <b>60,0</b> | <b>224,6</b> | <b>1550,5</b> |     |
|         |   |             |             |             |              |               |     |
|         |   |             |             |             |              |               |     |
|         | <b>День 9</b>                                     |             |             |             |              |               |     |
| завтрак | каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром | 210         | 8,9         | 6,1         | 50,0         | 292,0         | 173 |
|         | чай с сахаром                                     | 200         | 0,5         | 0,0         | 9,4          | 40,0          | 376 |

|                |                                   |             |              |              |               |                |     |
|----------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                | фрукт (банан)                     | 100         | 1,5          | 0,5          | 21,0          | 96,0           | 338 |
|                | хлеб пшеничный                    | 80          | 6,1          | 0,7          | 37,4          | 170,9          | ПР  |
|                | <b>всего</b>                      | <b>590</b>  | <b>17,0</b>  | <b>7,3</b>   | <b>117,8</b>  | <b>598,9</b>   |     |
| обед           | икра из кабачков                  | 100         | 1,0          | 4,8          | 5,3           | 69,2           | 73  |
|                | щи из свежей капусты с картофелем | 250         | 1,8          | 4,9          | 8,1           | 84,4           | 88  |
|                | птица отварная                    | 100         | 19,1         | 14,6         | 0,2           | 197,6          | 288 |
|                | макаронные изделия отварные       | 150         | 5,1          | 7,5          | 28,5          | 201,9          | 309 |
|                | компот из смеси сухофруктов       | 200         | 1,1          | 0,3          | 47,2          | 196,3          | 349 |
|                | хлеб ржано-пшеничный              | 40          | 2,2          | 0,4          | 19,7          | 0,0            | ПР  |
|                | хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,2          | 9,6           | 46,7           | ПР  |
|                | <b>всего</b>                      | <b>860</b>  | <b>31,8</b>  | <b>32,7</b>  | <b>118,6</b>  | <b>796,1</b>   |     |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>1450</b> | <b>48,8</b>  | <b>40,0</b>  | <b>236,4</b>  | <b>1395,0</b>  |     |
|                |                                   |             |              |              |               |                |     |
| <b>День 10</b> |                                   |             |              |              |               |                |     |
| завтрак        | Мюсли с молоком                   | 205         | 4,8          | 8,0          | 29,6          | 219,6          | 179 |
|                | Сыр порциями (российский)         | 20          | 4,6          | 5,9          | 0,0           | 71,6           | 15  |
|                | чай с сахаром                     | 200         | 0,5          | 0,0          | 9,4           | 40,0           | 376 |
|                | хлеб пшеничный                    | 80          | 6,1          | 0,7          | 37,4          | 170,9          | ПР  |
|                | <b>всего</b>                      | <b>505</b>  | <b>16,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>76,4</b>   | <b>502,1</b>   |     |
| обед           | икра свекольная                   | 100         | 2,7          | 7,1          | 14,5          | 133,8          | 75  |
|                | борщ с капустой и картофелем      | 250         | 1,8          | 4,9          | 11,7          | 98,4           | 82  |
|                | плов из курицы                    | 200         | 12,7         | 7,8          | 26,8          | 229,0          | 291 |
|                | кисель                            | 200         | 0,6          | 0,0          | 0,1           | 150,0          | 350 |
|                | хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,2          | 9,6           | 46,7           | ПР  |
|                | хлеб ржано-пшеничный              | 40          | 2,2          | 0,4          | 19,7          | 91,9           | ПР  |
|                | <b>всего</b>                      | <b>810</b>  | <b>21,5</b>  | <b>20,4</b>  | <b>82,4</b>   | <b>749,8</b>   |     |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>1315</b> | <b>37,5</b>  | <b>35,0</b>  | <b>158,8</b>  | <b>1251,1</b>  |     |
|                | <b>Итого за 12 дней</b>           |             | <b>561,4</b> | <b>583,2</b> | <b>2675,8</b> | <b>17243,3</b> |     |
|                | Завтрак                           | 6445        | 212,8        | 189,5        | 1131,3        | 7002,9         |     |

|  |                        |       |             |             |              |               |  |
|--|------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
|  | Обед                   | 10927 | 348,6       | 393,7       | 1544,5       | 10240,4       |  |
|  | <b>Итого за 1 день</b> |       | <b>46,7</b> | <b>48,6</b> | <b>222,9</b> | <b>1436,3</b> |  |
|  | Завтрак                | 537,0 | 17,7        | 15,7        | 94,2         | 583,5         |  |
|  | Обед                   | 910,5 | 29,0        | 32,8        | 128,7        | 853,3         |  |
|  |                        |       |             |             |              |               |  |
|  | % соотношение          |       |             |             |              |               |  |
|  | <b>Завтрак</b>         |       |             |             |              | <b>24%</b>    |  |
|  | <b>Обед</b>            |       |             |             |              | <b>30%</b>    |  |

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.