



Согласованно

Директор МКОУ Мокровская средняя общеобразовательная школа
Куйбышевского района Калужской области

Плющенко В.А./

2023года

Примерное меню на 10 дней

для столовой при МКОУ Мокровская средняя общеобразовательная школа
осенне-весенний 2023-2024г. учебного года.

Возрастная категория: **12-18 лет**

Примечание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День:первый
Неделя:первая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория:12-18 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
444	Макароны со сл. маслом	200/5	11,5	17,5	92,2	380,3	159	27,4	120	2,1	0,1	0,3	0	
433	Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	
	Батон	20	1,75	0,2	12,1	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:		16,15	20,9	129,1	571,55	285,75	49,4	229,9	3,35	0,165	1,3	0,01	
обед														
22	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	2,2	7	5	59,13	0	0	0	0	0	0	0	
76	Борщ Украинский со сметаной на костном бульоне	250/10	1,08	3,09	6,75	61,5	17,87	0	0	0,66	0,027	8,03	0	
254/209	Гуляш с гречкой	100	4,3	4,6	5	77	0	0	0	0	0	0	0	
		200	5	4,1	12,6	158	0	0	0	0	0	0	0	
	чай	200	1,04	0	26,9	83	0	7	12	0,45	0,2	15	0	
	Хлеб пшенично- ржаной	20	1,75	0,2	12,1	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
	Итого:		49,65	61,15	324,15	1691,18	595,48	123,8	534,1	9,3	0,622	25,63		

День:второй
Неделя:первая

400	Каша молочная гречневая	200/5	6,54	5,42	40,5	202	159	0	0	0	0,234	0,8	0
448	Чай	200	0,16	0,16	23,88	40	0	0	0	0	0	0	0
	Батон	20	1,3	0,8	10,28	52,4	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		8	6,38	74,66	294,4	89	16	90	0,4	0,06	1,3	0,4
обед													
71	Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	100	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
89	Рассольник Ленинградский сметаной	250/10	1,253	3,224	7,662	73,406	0,054	0,033	7,11	8,693	0,435	-	-
	Гуляш с макаронам	80/200	3,6	20,2	13,8	290	21,6	18,2	126,4	1,9	0	1,3	0
402	Компот сухофруктов из	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		25,8	40,6	220,1	1208	278,0	69,9	317,2	22,5	8,03	12,5	3,5

День:четвертый

Неделя:первая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мкг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
254	Макароны со сл. маслом	200/5	6,4	5,3	36	200,5	4,8	0	0	0	0	0	0
433	Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,8	134	0,04	1	0,01	0	0	0	0
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	14	2,8	0,025	0	0
	Итого:		11,05	8,7	73	391,75	10,59	9	14,01	2,8	0,025	0	0

Обед													
71	Салат из свежей моркови с яблоком	80	0,8	6	8	91	23	26,9	38,2	1,31	0,05	4,6	0
99	Суп гороховый с кур	250	10,2	8,4	24,6	260	46,8	48	140	1,3	0,2	6,78	0,15
228\335	Рыба(отвар)с картофельным пюре	100/200	20	18,6	9,4	204,7	0,1	0	155,2	1,4	0,1	0	0,1
431	Чай	200	1,04	0	26,9	107,4	-	2,67	2,13	0,53	0,01	100	-
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		57,87	50,96	237,3	1556,05	97,19	113,57	425,85	11,63	0,475	111,38	0,25

День:пятый

Неделя:первая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
183	Каша молочная гречневая	2000/5	6,54	5,42	40	202	159	0	0	0	0,23	0,8	0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,84	113,79	41,14	0	0	0,68	0	0,8	0	
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:		8,85	5,62	80,04	373,04	205,89	8	19,9	0,93	0,255	1,6	0	
Обед														
21	Салат из свежей капусты с морковью	80	0,8	5	8	101	2	15	26,3	0,5	0,03	24,43	-	
400	Суп из макар.изд с курятиной	250	5,8	4,1	27,4	260	84	15,6	87	0,4	0,06	1,3	0,4	
272	Котлета (фарш свиного-говяж.) с рисом	100/200	15	15,39	35,9	310,3	20,4	27,5	162	2,6	0,1	-	-	
			4,8	6,15	30,5	175	12,6	1,1	36	1,5	3,9	-	-	

431	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	52,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		31,06	32,7	160,27	1128,3	156,44	97,47	407,8	10,67	4,205	37,86	0,4

День:первый

Неделя:вторая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	А
302	Каша манная	200/5	11,5	17,5	92,2	380,3	159	27,4	120	2,1	0,1	0,3	0	
321	Чай	200	1,04	0	26,9	107,4	0	2,67	2,13	0,53	0,01	100	0	
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:		14,29	17,7	131,3	544,9	164,75	38,07	142,03	2,88	0,135	100,3	0	
Обед														
51	Винегрет овощной	100	1,1	4,8	8,7	110	30	45,2	25,3	0,34	0	6,2	0,1	
88	Щи из свежей капусты	250/10	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-	
272	Биточки с макаронам	100/200	20,8	18,7	9,8	301,7	26,7	20,8	185	2,8	0,1	1,5	0,1	
			7,2	6,2	412	249,6	5,2	9	46,3	0,7	0,01	-	-	
411	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52	-	-	-	0,68	1	-	-	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		35,97	49,39	554,66	1365,92	176,11	202,24	503,4	8,73	1,265	28,08	80,1	

День:второй

Неделя:вторая

74	Макаронны со слив и сахар. Песком	200/5	9	10	35,7	261	12,6	0	0	1,5	0,09	0	0
393	Чай	200	1,04	0	26,9	107,4	0	2,67	2,13	0,53	0	100	0
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
	Итого:	20	11,79	10,2	74,8	425,6	18,35	10,67	22,03	2,28	0,115	100	0
обед													
19	Салат из свежих огурцов	80	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
76	Борщ обыкновенный с картофелем	250	12,3	41,3	64,3	145,7	47,2	45	175,6	3,12	0,18	8,23	14
228\346	Рыба (отвар) с картофельным пюре	80/150	24,3	10,5	37,8	375,6	119,6	99,2	115,7	1,53	0,07	1,2	82,4
400	Компот из citrusовых	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		41,07	56,16	157,9	826,7	227,26	182,9	390,41	8,33	1,165	36,75	96,4

День:четвертый

Неделя:вторая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
Завтрак													
340	Каша пшеничная молочная	200/5	3,38	5,21	12,98	112,47	136,2	0	0	1,565	0,183	0,99	0
948	Кисель	200	0	0	17,3	118	0,8	0	0	0,09	0	0	0
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
	Итого:		5,13	5,41	42,48	287,67	142,75	8	19,9	1,905	0,208	0,99	0
Обед													
22	Салат из свежих помид	80	1	5,8	3,2	72	15	20	26	0,9	0,06	22,1	0

99	Суп гороховый с картофелем на костном бульоне	250	8,1	3,6	26,4	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
257	Плов из птицы	80/200	25,3	23,8	27,3	408	28,7	37,4	115,7	1,53	0,07	1,2	82,4
431	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		39,66	33,91	109,37	871,5	178,14	152,67	634,2	59,86	0,395	30,63	85,6

День:пятый

Неделя:вторая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Завтрак														
302	Каша манная молочная	200/5	5,64	5,23	34,8	223	104,6	0	0	0,523	0,065	0,67	0	
285	Чай с лимоном	200/5	6,58	6,31	38,5	237,1	107,9	0,649	0,076	0,116	0,076	0,77	0	
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:		13,97	11,74	85,5	517,3	218,25	8,649	19,976	0,889	0,166	1,44	0	
Обед														
12	Кукуруза консервированная	80	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,53	5,78	0,66	0,1	9,3	0	
400	Суп вермишелевый с кур	250	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3	
443	Блины со сгущенкой	200/15	14	21	62,3	475	117,1	25,8	1,3	165,8	0,17	0,6	64,2	
433	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		31,07	38,61	124,08	948,95	173,12	122,86	323,28	172,13	0,43	18,66	76,5	