

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: 7-11 лет
Примечание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: первый
Неделя: первая

Сезон: осенне - летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	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	150/5	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	80	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	80	4,3	4,6	5	77	0	0	0	0	0	0	0	
		150	5	4,1	126	158	0	0	0	0	0	0	0	
376	чай	200	1,04	0	26,9	83	0	7	12	0,45	0,2	15	0	
	банан	150	1,8	0	24,8	110	16	84	56	1,2	0	0	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:		51,45	61,15	348,95	1801,18	611,48	207,8	590,1	10,5	0,622	25,63		

День: второй

Неделя:первая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	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													
189	Каша рисовая молочная	150/5	7,6	12,2	41,9	308,5	168	44,6	205	0,9	0,1	1,9	1
431	чай	200	0	0	14,8	40	8,9	2,2	1,5	1	0,1	0	0
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
	Итого:		9,35	12,4	68,9	405,75	182,65	54,8	226,4	2,15	0,225	1,9	1
обед													
51	Винегрет овощной	80	0,85	6,65	5,0	83,25	15,2	10,1	108	0,4	0,01	25	0
98	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4	0	0	0	0	0	0	0
			5,1	2,5	0,41	61,0	0	0	0	0	0	0	0
257	Плов со свининой	150/80	30,9	28,9	82,16	404	0	0	0	0	0	0	0
401	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0	0	0	0	0	-
	мандарины	150	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	0
	Хлебпшенично- 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	0	0
	Итого:		68,55	77,8	309,7	1883,2	435,53	148,84	708,3	7,26	0,575	29,13	2

День:третий

Неделя:первая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	мкг

254	Макароны со сл. маслом	150/5	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	80/150	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	-
	Снежок	500	7	34	53	225	15,7	50	65	1,3	0	0,02	0
	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:		64,87	84,96	290,3	1781,05	112,89	163,57	490,85	12,93	0,475	111,4	0,25

День:пятый

Неделя:первая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 7-11 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	
39	Каша молочная гречневая	150/5	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 свиноговяж.) с рисом	80/150	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	-
	Яблоко	100	0,4	1,5	26,2	131	16	8	11	2,05	0,05	10	0
	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: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
завтрак															
302	Каша манная	150/5	11,5	17,5	92,2	380,3	159	27,4	120	2,1	0,1	0,3	0		
431	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	80	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 макаронном	80/150	20,1	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	-	-
	Мандарин	150	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9
	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:			49,39	554,66	1365,92	176,11	202,24	503,4	8,73	1,265	28,08	80,1

День:второй

Неделя:вторая

Сезон:осенне - летний

Возрастная категория: 7-11 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	A
182	Каша рисовая молочная	150/5	2,59	5	36,5	328	154,3	0	0	0,4	0,1	1,075	0	
636	Компот из citrusовых	200	0,4	0	15,7	124	21,14	0	0	0,8	0	2,8	0	
	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:		4,74	5,2	64,4	509,2	181,19	8	19,9	1,45	0,125	3,875	0	
Обед														
254	Салат соленый огурец с зеленым горошком	80	0,2	6	1,6	72	5,2	2,6	9,2	0,15	0,2	1,2	0	
69	Суп рыбный	250	9,58	12,07	4,93	199	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93	
189	Гречка с гуляшом	200/5	7,8	8,52	46,4	293,5	173,6	46,53	206,62	0,182	0,073	1,8	51,25	
393	чай	200	1,04	0	26,9	107,4	0	2,67	2,13	0,53	1	100	0	
	Йогурт	125	1,5	2,5	3,8	60	150	17,5	118	0	0	0,9	0,2	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,2	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:		24,95	30,95	136,93	1045,3	407,2	129,3	544,54	13,142	1,588	105,22	76,38	

День:третий
 Неделя:вторая
 Сезон:осенне - летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	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	
74	Макароны со слив и сахар. Песком	150/5	9	10	35,7	261	12,6	0	0	1,5	0,09	0	0
	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 цитрусовых	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	77	30	7,2	10,5	1,5	0,5	9	
	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: 7-11 лет

	Каша манная молочная	150/5	5,64	5,23	34,8	223	104,6	0	0	0,523	0,065	0,67	0
	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													
	Кукуруза консервированная	80	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,4	0	5,58	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	150/15	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	-
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,8	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		31,05	36,52	136,61	980,03	171,66	146,55	341,97	172,32	0,36	22,44	76,5