



Согласованно

Директор МКОУ Мокровская средняя общеобразовательная школа
Куибышевского района Калужской области

/Глющенко В.А./

2024года

Примерное меню на 10 дней

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

Возрастная категория: **7-11лет (Диабет)**

Примечание: СП 2.3 /2.4.3590-20.

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		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
444	Макароны отварные с тертым сыром	150/20/20	11,5	17,5	92,2	296,55	159	27,4	120	2,1	0,1	0,3	0	
433	Компот из св. яблок б/с	200	0,2	0,2	3,8	18,2	121	14	90	1	0,04	1	0,01	
480	Батон	20	1,75	0,2	12,1	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Груша	90	1,6	0	23,6	98	16	80	50	1,2	0	0	0	
	Итого:	500	15,05	17,9	131,7	470	301,75	129,4	279,9	3,35	0,165	1,3	0,01	
обед														
22	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	80	0,79	1,07	1,3	56	0	0	0	0	0	0	0	
76	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,08	3,09	6,75	215	17,87	0	0	0,66	0,027	8,03	0	
254/209	Гуляш с гречкой отварной	90	4,3	4,6	5	128,95	0	0	0	0	0	0	0	
		150	5	4,1	26	158	0	0	0	0	0	0	0	
376	чай без сахара	200	0,2	0	0,4	2,6	0	7	12	0,45	0,2	15	0	
481	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,1	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
480	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
	Итого:	780	15,1	13,42	35,75	670	23,98	25	74,3	2,6	0,292	23,03	0	

День:второй

Неделя:первая

254	Макароны отварные с тертым сыром	150/20	6,4	5,3	36	280,3	4,8	0	0	0	0	0	0
433	Чай б/с	180	0,2	0	0,4	2,6	0,04	1	0,01	0	0	0	0
	Масло порционнно	20	0,1	16,5	0,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0,15
	Яблоко	100	0,4	0,4	19,6	44,4	15,7	50	65	1,3	0	0,02	0
480	Хлеб ржаной	30	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	14	2,8	0,025	0	0
	Итого:	500	8,85	22,4	68,4	474,15	26,29	59	79,01	4,1	0,025	0	0,15
Обед													
71	Салат из свежей моркови с яблоком	60	0,8	6	8	91	23	26,9	38,2	1,31	0,05	4,6	0
99	Суп гороховый с кур	200	10,2	8,4	24,6	262,25	46,8	48	140	1,3	0,2	6,78	0,15
228\335	Рыба(отвар)с картофельным пюре	90/150	20	18,6	9,4	204,7	0,1	0	155,2	1,4	0,1	0	0,1
431	Чай без сахара	180	1,04	0	26,9	2,6	-	2,67	2,13	0,53	0,01	100	-
481	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
480	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	730	53,47	78,36	228,1	670	128,59	213,57	555,85	14,23	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	C	A	
39	Гречневая каша молочная	150/5	6,54	5,42	40	270,6	159	0	0	0	0,23	0,8	0	
349	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Яблоко	125	0,5	1,5	26,2	142,25	30	7,2	10,5	1,5	0,5	9	0	
480	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:	500	9,04	7,32	78,4	470,1	194,75	15,2	30,4	1,75	0,755	9,8	0	

обед													
21	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,8	5	8	42,6	2	15	26,3	0,5	0,03	24,43	-
77	Суп картофельный с курят.	200	2,34	2,82	16,71	180	84	15,6	87	0,4	0,06	6,1	0,4
272	Котлета с рисом отварным	90/150	15	15,39	35,9	170	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 без сахара	180/5	0,53	-	9,87	2,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
481	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,2	12,2	52,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
480	Хлеб ржаной	30	2,3	0,36	10,2	57,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	735	27,52	29,92	123,38	679,6	140,44	89,47	396,8	8,62	4,155	32,66	0,4

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
302	Каша манная	150/5	11,5	17,5	92,2	280,3	159	27,4	120	2,1	0,1	0,3	0
431	Чай без сахара	180	0,2	0	26,9	107,4	0	2,67	2,13	0,53	0,01	100	0
480	Батон	20	1,75	0,2	0,4	2,6	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
Обед	Мандарины	150	0,9	0	8,3	79,9	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9
	Итого:	505	14,35	17,7	127,8	470,2	213,67	49,21	227,23	3,95	0,185	100,63	79,9
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	200/10	1,78	4,9	6,13	155,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
272	Биточки с макаронами отварными	90/150	20,1	18,7	9,8	301,7	26,7	20,8	185	2,8	0,1	1,5	0,1

948	Компот из сухофруктов	180	1,36	-	0	0	-	-	-	0	0	-	-
481	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
480	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	760	28,07	28,96	47,03	676,8	102,99	169,1	306,9	5,28	0,205	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	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
182	Каша рисовая вязкая без сахара	150/5	2,59	5	36,5	320	154,3	0	0	0,4	0,1	1,075	0	
636	Компот из citrusовых без сахара	200	0,4	0	15,7	22,8	21,14	0	0	0,8	0	2,8	0	
	Груша	125	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118	0	0	0,9	0,2	
480	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:	500	8,24	8,3	70	470,6	331,19	25,5	137,9	1,45	0,125	4,775	0,2	
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	200	9,58	12,07	4,93	199	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93	
189	Гуляш из говядины с гречкой отварной	90/150	7,8	8,52	46,4	317	173,6	46,53	206,62	0,182	0,073	1,8	51,25	
393	чай без сахара	180	0,2	0	0,4	2,6	0	2,67	2,13	0,53	1	100	0	
481	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
480	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
	Итого:	750	21,51	27,15	75,73	700	225,2	93,8	404,54	9,042	1,388	104,32	76,38	

День:третий

Неделя: вторая

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	C	
74	Макароны отварные с тертым сыром	150/20	9	10	35,7	330,6	12,6	0	0	1,5	0,09	0	0
430	Чай без сахара	200	1,04	0	26,9	2,6	0	2,67	2,13	0,53	0	100	0
	Яблоко	120	0,4	0,3	10,3	80	30	7,2	10,5	1,5	0,5	9	
480	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
	Итого:	510	12,19	10,2	85,1	470,4	48,35	17,87	32,53	3,78	0,615	109	0
обед													
19	Салат из свежих огурцов	60	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
76	Борщ обыкновенный с картофелем	200	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	90/120	24,3	10,5	37,8	330,6	119,6	99,2	115,7	1,53	0,07	1,2	82,4
400	Компот из цитрусовых без сахара	180	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
481	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025		
480	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	700	40,67	55,86	147,6	704,7	197,26	175,7	379,91	6,83	0,665	27,75	96,4

День: четвертый

Неделя: вторая

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	C	A	
Завтрак														
340	Каша пшеничная вязкая без сахара	150/5	3,38	5,21	12,98	325,9	136,2	0	0	1,565	0,183	0,99	0	
948	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	0,8	0	0	0,09	0	0	0	
	Мандарин	130	1	0,2	20,2	86,86	14	8	14	2,8	0,02	4	3,2	
480	Хлеб ржаной	30	1,75	0,2	12,2	57,25	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0	
	Итого:	515	6,13	5,61	45,38	470,01	156,75	16	33,9	4,705	0,228	4,99	3,2	
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	200	8,1	3,6	26,4	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-	
257	Плов со свиной	170	25,3	23,8	27,3	363	28,7	37,4	115,7	1,53	0,07	1,2	82,4	
431	Чай б/с	200	0,2	-	0,4	2,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-	
481	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025			
480	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:	700	38,33	33,76	79,7	700,9	164,14	144,67	620,2	27,75	0,375	26,63	82,4	

День: пятый

Неделя: вторая

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	C	A	
Завтрак														
302	Каша манная молочная	150/5	5,64	5,23	34,8	243,2	104,6	0	0	0,523	0,065	0,67	0	

431	Чай б/с	200	0,2	0	0,4	2,6	107,9	0,649	0,076	0,116	0,076	0,77	0
480	Батон	20	1,75	0,2	12,2	57,2	5,75	8	19,9	0,25	0,025	0	0
	Груша	120	1,13	0,38	15,75	167	6	31,5	21	0,45	0,03	0	0
	Итого:	500	8,72	5,81	63,15	470	224,25	40,149	40,976	1,339	0,196	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 сметаной	150/25	14	21	62,3	419	117,1	25,8	1,3	165,8	0,17	0,6	64,2
433	Чай без сахара	180	3,6	2,67	29,2	2,6	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
480	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	715	29,92	36,14	120,86	700,63	165,66	115,05	320,97	171,87	0,33	14,94	76,5