

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования Администрации
Горшеченского района Курской области


_____ Н. И. Жидких

Утверждаю

И.о. директора МКОУ «Горшеченская СОШ
имени Н. И. Жиронкина»


_____ Г. В. Касатых

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРШЕЧЕНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Основное (организованное) меню 10-ти дневное

Возрастная категория 12-17 лет

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. / Под ред. М.П. Могильного. - М.: Дели Принт, 2005. - 628

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества, гр				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			День 1					
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1								
Завтрак	запеканка творожная	200	19	18,8	37,3	379	223	
	чай с лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	377	
	печенье	10	0,6	0,8	7,2	35		
	батон	40	2	1,2	19,9	104,8		
	Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
		570	22,34	21,43	95,19	652,14		
Итого за завтрак	салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	8,65	85,9	45	
	суп с бобовыми (горох)	250	6,3	5	18	157	102	
	птица тушеная	100	14,5	16,23	6	276,25	301	
	хлеб ржаной	50	4	1,5	21,5	90,5	879	
	каша рассыпчатая перловая	180	4,4	4,3	39,4	183,6	302	
	компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0	27,62	117	349	
		860	30,8	32,11	121,17	910,25		
Итого за обед	кофейный напиток с молоком	200	4	5,06	19,63	101	379	
	булочка домашняя промышленная	80	6	4,3	30,3	231,13	424	
	сыр (порциями)	10	3	4	0,4	36	15	
		290	13	13,36	50,33	368,13		
Итого за полдник		1720	66,14	66,9	266,69	1930,52		
	Итого за день:							

		Неделя 1							Неделя 2						
		День 1							День 2						
Завтрак	каша молочная гречневая жидкая	250	14,1	7	23,1	203	183	Завтрак	чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	65	376
	вафли	10	1	4,6	11,6	100			хлеб ржаной	60	5	2,5	24,5	60,5	879
	багет	40	2	1,2	19,9	104,8			масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,01	71,7	14
	сыр (порциями)	10	3	4	0,4	35			Итого за завтрак	580	25,3	27,33	94,51	640	
	салат из отварной свеклы	150	3,9	6	10,4	91,3	52		суп с фрикадельками	300	2,2	7,2	24,9	203,4	104
	плов из курицы	300	20	16	42,3	434	291		хлеб пшеничный	50	4	1,1	24	132	878
Итого за обед	сок фруктовый яблочный (промышленный)	200	1	0,2	21	65,8		Итого за обед	1000	31,1	30,5	122,6	926,5		
Полдник	йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	106	386	булочка российская (промышленная)	70	5	6,3	30,3	187,13		
	фрукты (мандарин)	100	0,3	0,3	10,6	59,34	338	Итого за полдник	390	12,4	11,6	48,9	352,47		
	Итого за день:	1970	68,8	69,43	266,01	1918,97									
		Неделя 1							Неделя 2						
Завтрак	молочная рисовая каша	200	8	4,28	33	216	182	Завтрак	чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	377
	бублики с сыром	45	7	5,27	13	142	3		масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,01	71,7	14
	хлеб ржаной	50	4	1,5	21,5	90,5	879		Итого за завтрак	505	19,24	19,08	83,66	587,2	
	салат из моркови с яблоком	150	1,5	0,68	12,62	60,4	38		борщ с капустой и картофелем	250	5	5	25	122,5	82
	гречка отварная рассыпчатая	200	9	8,9	53,4	324	302		йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	106	386
	хлеб ржаной	30	2,2	1,9	12	53	879		Итого за обед	30	2,2	1,9	12	53	879

		120	6	9	14	280,1	260
Итого за обед	Гуляш из куриной грудки	950	29,5	30,48	125,02	946	
	кефир 2,5%	200	5,8	5	8	106	386
	булочка российская (промышленная)	70	5	6,3	30,3	187,13	
	фрукты (груша)	140	0,9	0,9	16,64	86,34	338
Итого за полдник		410	11,7	12,2	54,94	379,47	
Итого за день:		1865	60,44	61,76	263,62	1912,67	
Неделя 1 День 4							
	омлет натуральный	200	9	5	3,1	233	210
	отвар шиповника	200	0,5	0	9,7	48	653
	сухари	10	3	1	49	87	
	хлеб ржаной	70	4	1,5	21,5	90,5	879
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,01	71,7	14
	сыр (порциями)	10	3	4	0,4	35	
Итого за завтрак		500	19,6	19,5	83,71	565,2	
	салат из свежей моркови с растительным маслом	150	11	7	15,9	145	41
	рассольник Ленинградский	300	6,32	9,11	26,4	174	96
	рис отварной	180	4,42	7,3	37,05	278,4	304
	рыба припущенная (минтай)	120	12,4	11,9	8,3	193	147
	хлеб пшеничный	50	1,9	2,9	17	134	878
	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	29,62	137	349
Итого за обед		1000	36,44	38,21	134,27	1061,4	
	сок фруктовый яблочный (промышленный)	180	1	0,2	21	65,8	
	булочка веснушка промышленная	40	9	3	14,4	157	
	фрукты(банан)	120	0,7	6	14,64	66,34	338
Итого за полдник		340	10,7	9,2	50,04	289,14	
Итого за день:		1840	66,74	66,91	268,02	1915,74	
Неделя 1 День 5							
	каша молочная Геркулес	250	12,5	13	40,1	324	302
	хлеб ржаной	50	4	1,5	21,5	90,5	879
	чай	200	0,1	0,03	15	65	376
	батон	60	4,9	6,4	24,4	106,4	

	сыр (порциями)	10	3	4	0,4	35
Итого за завтрак		570	24,5	24,93	101,4	620,9
Обед	суп с рисовой крупой	250	6,9	5,9	16,9	114,8
	овощное рагу с мясом птицы	280	16,83	21,9	24,4	364
	компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0	27,62	117
	хлеб ржаной	30	2	1	12	90
	фрукт (апельсин)	120	0,6	0,6	14,64	66,34
ПОЛДНИК	хлеб пшеничный	50	4	1,1	24	132
	сок фруктовый яблочный (промышленный)	910	30,53	30,5	119,56	884,14
	булочка ромашка (промышленная)	200	1	0,2	21	65,8
	Печенье «Юбилейное»	80	6	7,3	23,3	201,13
		20	3,34	3,8	5,94	85,6
Итого за полдник	300	10,34	11,3	50,24	352,53	
Итого за день:	1780	65,37	66,73	271,2	1857,57	
<i>Итого за 1 неделю:</i>	9175	327,49	331,73	1335,54	9535,47	
Итого среднее за 1 неделю:	1835	65,498	66,346	267,108	1907,094	
среднее за 1 неделю - завтраки	545	22,196	22,454	91,694	613,088	
среднее за 1 неделю - обеды	944	31,674	32,36	124,524	945,658	
среднее за 1 неделю - полдники	346	11,628	11,532	50,89	348,348	

Неделя 2 День 6

Завтрак	запеканка творожная	200	19	18,8	37,3	379
	чай	200	0,1	0,03	15	65
	фрукты (мандарин)	100	0,6	0,6	14,64	66,34
	батон	50	3,06	2	23,8	128
Обед	Итого за завтрак	550	22,76	21,43	90,74	638,34
	салат из свежей капусты	150	1,9	7,08	11,65	105,9
	птица тушеная	120	16,5	19,23	9	320,25
	суп с бобовыми (горох)	200	4,3	4	13	107
	компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0	29,62	117
Итого за обед	хлеб ржаной	50	4	1,5	21,5	90,5
	каша рассыпчатая перловая	180	4,4	4,3	39,4	183,6
	Итого за обед	880	31,3	36,11	124,17	924,25
	молоко кипяченое %2,5	200	5	5	10	98
						385

полдник	Неделя 2							День 7
	70	5	6,3	30,3	187,13	338		
булочка российская (промышленная)								
фрукты (груша)	100	0,6	0,6	13,64	66,34			
Итого за подник:	370	10,6	11,9	53,94	351,47			
	1800	64,66	69,44	268,85	1914,06			
	Неделя 2							День 7
Завтрак	макаронны отварные с маслом и сахаром	250	10	14,4	34,2	251	653	
	чай с лимоном	200	0,1	0,03	15	65	376	
	хлеб ржаной	50	4	1,5	21,5	90,5	879	
	батон	40	3,06	1,2	20,5	104,8		
	сыр (порциями)	10	3	4	0,4	35		
	Итого за завтрак:	550	20,16	21,13	91,6	546,3		
Обед	рассольник Ленинградский	300	6,32	7,11	22,4	164	96	
	плов из курицы	280	23	18	41	376	291	
	хлеб пшеничный	80	6	2,1	28	162	878	
	какао с молоком	200	2,08	3,54	17,58	118,6	382	
	салат из квашеной капусты	150	0,81	3,08	14,02	140,4	81	
	Итого за обед:	1010	38,21	33,83	123	961		
полдник	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	29,62	137	349	
	булочка завитушка промышленная	50	8,4	10,5	12,9	129		
	фрукты (банан)	140	1,1	1,1	19,64	86,34	338	
	Итого за день:	390	9,9	11,6	62,16	352,34		
		1950	68,27	66,56	276,76	1859,64		
		Неделя 2						
Завтрак	молочная пшенная каша	250	12,11	6,4	53,94	305	182	
	чай с лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	377	
	бутерброд с сыром	50	8,9	6,3	15,6	148	3	
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,01	71,7	14	
	Итого за завтрак:	510	21,25	20,73	85,7	591,7		
	суп с макаронными изделиями	300	9,7	8,84	14,14	155,75	103	
Обед	гуляш из куриной грудки	120	7	9	15	270,1	260	
	салат из отварной свеклы	100	1,9	4	8,4	61,3	52	
	хлеб ржаной	50	4	1,5	21,5	90,5	879	
	компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0	22,02	117	349	

	гречка отварная рассыпчатая	200	9	8,9	53,4	324	302	
Итого за обед		950	31,8	32,24	134,46	1018,65		
ПОЛДНИК	кофейный напиток с молоком	200	4	4,06	19,63	94	379	
	булочка домашняя промышленная	80	5	5,3	27	201,13		
	фрукты (яблоко)	120	1,1	1,1	5,9	77	338	
	Итого за полдник	400	10,1	10,46	52,53	372,13		
Итого за день:	1860	63,15	63,43	272,69	1982,48			
Неделя 2 День 9								
Завтрак	омлет натуральный	200	9	5,2	2,9	233	210	
	отвар шиповника	200	0,5	0	9,9	48	653	
	сухари	10	3	1	49	87		
	хлеб пшеничный	50	4	1,1	24	132	878	
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,01	71,7	14	
	сыр (порциями)	10	3	4	0,4	35		
	Итого за завтрак	480	19,6	19,3	86,21	606,7		
	борщ с капустой и картофелем	250	5	5	25	122,5	82	
	рыба припущенная (минтай)	120	14,4	8,6	6,3	162	147	
	салат из морской капусты	150	2	14	10	152		
хлеб ржаной	60	4	1,5	21,5	90,5	879		
Обед	сок фруктовый яблочный (промышленный)	180	1	0,2	20,26	55,6		
	макаронны отварные	180	9	6,3	51,4	351	309	
	Итого за обед	940	35,4	35,6	134,46	933,6		
	кефир 2,5%	200	5,8	5	8	106	386	
	булочка российская промышленная	70	5	6,3	30,3	181,13		
	фрукты (апельсин)	140	0,9	0,9	13,64	84,34	338	
	Итого за полдник	410	11,7	12,2	51,94	371,47		
	Итого за день:	1830	66,7	67,1	272,61	1911,77		
	Неделя 2 День 10							
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,85	13,3	27,4	230	120
чай с лимоном и с сахаром		200	0,14	0,03	16,15	67	377	
хлеб ржаной		50	4	1,5	21,5	90,5	879	

	батон		60	4,06	2,2	26,5	134,8	
	сыр (порциями)		20	3	4	0,4	57	
Итого за завтрак			580	21,05	21,03	91,95	579,3	
	суп с пшениной крупой		300	3,9	4,4	32,9	221	101
	порре картофельное		200	4	7,9	46	221	312
	котлета		100	14,07	13,68	14,31	198	268
	кефир 2,5%		200	5,8	5	8	106	386
	хлеб пшеничный		50	4	1,1	24	132	878
	салат из соленых огурцов		120	1,2	0,48	6,03	37,13	
Итого за обед			970	32,97	32,56	131,24	915,13	
	сок фруктовый грушевый промышленный		200	1	0,2	21	65,8	
	булочка ромашка		80	6	7,3	23,3	201,13	
	Печенье «Юбилейное»		20	3,34	3,8	5,94	85,6	
Итого за полдник			300	10,34	11,3	50,24	352,53	
Итого за день:			1850	64,36	64,89	273,43	1846,96	
Итого за 2 неделю:			9290	327,14	331,42	1364,34	9514,91	
Итого среднее за 2 неделю:			1858	65,428	66,284	272,868	1902,982	
среднее за 2 неделю - завтраки			534	20,964	20,724	89,24	592,468	
среднее за 2 неделю - обеды			950	33,936	34,068	129,466	950,526	
среднее за 2 неделю - полдники			374	10,528	11,492	54,162	359,988	
	Итого среднее за 10 дней:		1846,5	65,46	66,32	270	1905,038	
	среднее за 10 дней - завтраки		539,5	21,58	21,589	90,467	602,778	
	средние за 10 дней - обеды		947	32,805	33,214	126,995	948,092	
	средние за 10 дней - полдники		360	11,078	11,512	52,526	354,168	
		средний объем, гр.		Среднее значение - Белки	Среднее значение- Жиры	Среднее значение- Углеводы	Среднее значение - Ккал	

Данный документ содержит 8 пронумерованных,
пронумерованных и скрепленных печатью страниц

И.о. директора школы


Г.В. Касатых

