

Начальник Управления образования Администрации
Суджанского района Курской области
Сорочинская Н.А.

« 13 » октября 20 23 г.



Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период

для организации питания детей школьного возраста (12-18 лет)

МКОУ «Воробжанская СОШ», МКОУ «Гуевская СОШ», МКОУ «Гончаровская СОШ», МКОУ «Замостянская СОШ», МКОУ «Казачелокнянская СОШ», МКОУ «Малолокнянская СОШ», МКОУ «Мартыновская СОШ», МКОУ «Махновская СОШ», МКОУ «Погребская СОШ», МКОУ «Суджанская СОШ №2», МКОУ «Свердликотская СОШ», МКОУ «Черкасскопореченская СОШ», МКОУ «Борковская ООШ», МКОУ «Заолешенская ООШ», МКОУ «Лебедевская ООШ», МКОУ «Новоивановская ООШ», МКОУ «Плеховская ООШ», МКОУ «Русскопореченская ООШ», МКОУ «Уланковская ООШ»

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	15,2	9,0	93,6	496,4
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8
102	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	5,0	18,9	148,5
347	Птица, отварная в соусе	100	16,4	9,4	12,8	201,6
694	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1010	43,4	28,6	129,5	941,4
	ИТОГО		58,6	37,5	223,1	1437,8

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
230	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	208,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	550,0	19,6	15,3	58,4	450,5
обед						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	2,3	3,7	7,0	64,3
265	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	952,0	37,4	28,8	106,9	823,8
	ИТОГО		57,0	44,1	165,3	1274,3

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
		200	14,1	22,6	2,8	270,6
210	омлет натуральный	100	4,2	1,8	4,8	52,0
Пр-во	Йогурт	215	0,2	0,1	15,0	61,3
376	чай с сахаром	100	7,6	0,8	46,7	212,5
480	хлеб пшеничный	615,0	26,1	25,3	69,3	596,4
	всего					
обед						
		100	2,3	6,8	11,7	119,0
67	салат витаминный	260	2,2	3,5	15,0	101,3
96	рассольник ленинградский со сметаной	100	13,9	6,7	4,5	135,0
401	гуляш	200	3,2	5,6	21,0	148,0
302	пюре картофельное	200	0,6	0,0	25,2	103,2
349	компот из смеси сухофруктов	100	7,6	13,2	69,0	394,0
Пр-во	булочка	60	4,2	0,8	21,9	106,5
481	хлеб ржаной	1020	33,9	36,6	168,3	1107,0
	всего		60,0	61,8	237,6	1703,4
	ИТОГО					

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	200	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	555,0	17,7	10,6	86,5	493,8
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
103	суп картофельный с мак.изд.	250	2,8	2,3	18,9	108,0
143	рыба тушеная в томате с овощами	100	11,0	5,0	3,8	111,0
694	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5
10011	Кисель витаминизированный	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	960,0	35,4	30,5	126,9	928,0
	ИТОГО		53,1	41,0	213,4	1421,8

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	14,0	12,1	79,2	471,5
обед						
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,6	4,9	18,5	142,2
293	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1110,0	35,5	33,8	158,4	1080,4
	ИТОГО		49,5	45,9	237,6	1551,9

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
		200	20,0	14,0	17,3	278,0
223	запеканка из творога	200	0,8	0,8	19,6	88,0
338	фрукт	215	0,2	0,1	15,0	61,3
376	чай с сахаром	615,0	21,0	14,9	51,9	427,3
	всего					
обед						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
88	щи из свежей капусты с карт. и смет.	260	2,2	4,6	8,6	83,7
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
302	Мясо отварное	100	17,6	14,1	2,2	203,8
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	870,0	42,6	39,3	112,7	954,9
	ИТОГО		63,6	54,1	164,6	1382,2

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	705,0	17,3	10,7	123,9	640,1
обед						
54	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
101	суп картофельный	275	6,2	7,0	13,6	142,6
487	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
401	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	985,0	50,9	47,7	133,1	1141,7
	ИТОГО		68,2	58,4	257,1	1781,8

8 день		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
завтрак						
						496,0
		220	12,0	19,8	65,3	112,5
236	оладьи со сгущ.молоком	15	0,1	12,3	0,1	61,3
14	масло сливочное	215	0,2	0,1	15,0	212,5
376	чай с сахаром	100	7,6	0,8	46,7	882,3
480	хлеб пшеничный	550,0	19,9	33,0	127,1	
	всего					88,0
обед						
		100	1,4	6,3	6,1	101,0
50	икра кабачковая	260	2,2	3,5	15,0	384,8
96	рассольник ленинградский со смет.	243	19,4	19,0	32,0	94,0
394	Жаркое по-домашнему	200	1,0	0,0	23,4	394,0
407	сок	100	7,6	13,2	69,0	106,5
Пр-во	булочка	60	4,2	0,8	21,9	1168,3
481	хлеб ржаной	963,0	35,8	42,8	167,4	2050,6
	всего		55,7	75,8	294,5	
	ИТОГО					

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
		200	14,1	22,6	2,8	270,6
210	омлет натуральный	100	4,2	1,8	4,8	52,0
пр-во	Йогурт	200	3,8	4,0	25,8	154,0
382	какао с молоком	100	7,6	0,8	46,7	212,5
480	хлеб пшеничный	600,0	29,7	29,2	80,1	689,1
	всего					
обед						
		100	2,3	6,8	11,7	119,0
49	салат витаминный	260	2,7	4,3	23,1	96,0
110	суп из овощей	100	20,6	9,9	0,8	174,6
143	Рыба отварная (с маслом)	200	2,4	2,9	25,0	135,7
694	каша рисовая рассыпчатая	200	0,8	0,8	19,6	88,0
338	фрукт	200	0,6	0,0	25,2	103,2
349	компот из смеси сухофруктов	60	4,2	0,8	21,9	106,5
481	хлеб ржаной	1120,0	33,6	25,5	127,4	823,0
	всего		63,3	54,7	207,5	1512,1
	ИТОГО					

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
15	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	545,0	15,2	21,8	79,3	565,0
обед						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
101	суп картофельный	275	6,2	7,0	13,6	142,6
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
309	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1015,0	41,6	46,3	183,1	1282,9
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4	1847,9
	Итого за 10 дней		585,8	541,3	2263,0	15963,7
	Завтрак		195,7	181,6	849,3	5712,4
	Обед		390,1	359,7	1413,7	10251,3
	Итого за 1 день		58,6	54,1	226,3	1596,4
	Завтрак		19,6	18,2	84,9	571,2
	Обед		39,0	36,0	141,4	1025,1
	% соотношение					
	Завтрак					23%
	Обед					34%