

Директор МОУ

«ОШ д. Коростелево им. И.Е. Николенко»:

Утверждаю



Н.Н. Незамасва

**Десятидневное меню для обучающихся
5-9 классов (завтрак)
1-9 классов (обед) на 2023-2024 учебный год**

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	К	Л	М	Н	О	Р	
2	Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-9 классов I																
3	Рацион: завтраки обеды		День: понедельник					Сезон: завтраки обеды									
4			Неделя: 1					Возрастная категория:									
5	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
6				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8	Завтрак																
9	108	Макаронны с сыром	200/20/10	11,7	15	44,0	340,0	0,2	0,6	0,3		251,3	256,2	40,8	2,7		
10	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
11	198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9		
12	Итого за Завтрак																
13	Обед																
14	81	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	8,2	4,3	23,8	172,0	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5		
15	230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	400	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6		
16	36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20,0	2,5	284,7		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9		
17	273	Икра кабачковая	040	0,5	0,1	2,6	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4		
18	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1		
19	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
20																	
21	Итого за Обед																
22	Итого за день																
				32	42	125	1063	0	19	1	0	171	441	198	10		
				45,9	57,0	198,4	1532,7	0,5	22,8	1,5	0,0	436,4	726,7	248,4	13,6		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
23																
24	Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)															
25	Рацион: завтраки обеды															
26	Неделя: 1															
27	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	а	д	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
30	Завтрак															
31	111	Омлет из яиц	150	15	24,0	2,5	285,9		0,1	0,1		36,2	68,8	5,5	0,8	
32	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
33	198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
34	Итого за Завтрак			17,6	24,3	32,3	415,9	0,0	3,1	0,1	0,0	50,5	98,4	15,1	2,0	
35	Обед															
36	124	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,9	5,3	9,2	103		0,1	7,5	0,5	36,3	54,8	22,1	0,9	
37	226	Картофельное пюре	180	3,6	8,6	18,8	185,4		0,2	6,2	0,1	55,7	97,1	33,7	1,3	
38	161	Сосиски "русские" дозированные отварные	100	11,0	23,9	2	265,7					35,4	160,6	20,2	1,8	
39	243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	2	19,8			0	0,2	3,5	13,4	1,9	0,1	
40	274	огурцы соленые	030	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4	
41	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
42	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	0	0	22,0	92		4			14	14	8	0,6	
43	Итого за Обед			19,9	39,3	69,1	744,7	0,3	20,9	0,8	0,0	164,7	373,8	98,5	5,4	
44	Итого за день			37,4	63,6	101,4	1160,6	0,3	24,0	0,9	0,0	215,2	472,2	113,6	7,4	

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
45																		
46	Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
47	Рацион: завтраки обеды		День: среда			Неделя: 1			Возрастная категория:			Сезон: завтраки обеды						
48																		
49	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичек	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
50				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
51	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
52	Завтрак																	
53	226,00	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	150/50	7,8	9,0	68,2	339	0,1	3,9	0,2		82,3	187,4	43,4	1,8			
54	204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1			
55	299	Хлеб 30г	30	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3			
56	Итого за Завтрак			15,0	14,2	115,3	600,0	0,1	5,2	0,2	0,0	208,6	296,9	61,6	2,2			
57	Обед																	
58	56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1			
59	166	Мясо тушеное	100	13,9	11,7	2,8	172		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2			
60	38	Макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	241,4	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6			
61	220	Кисель плодоягодный	200			33,9	129					0,7			0,1			
62	299	Хлеб 30г	30	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3			
63	26	Салат из белочкачанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53	0,0	15	0,6		33	18,0	10,3	0,4			
64	Итого за Обед			32,7	51,5	165,4	797,6	0,3	22,9	2,1	0,0	177,7	252,6	69,2	4,7			
65	Итого за день			47,7	65,7	280,7	1397,6	0,4	28,1	2,3	0,0	386,3	549,5	130,8	6,9			

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
56															
67	Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)														
68	Рацион: завтраки обеды		День: четверг			Сезон: завтраки обеды									
69			Неделя: 1			Возрастная категория:									
70	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
71				B	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
72	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
73	Завтрак														
74	179	Запеканка картофельная с мясом	121/5	9	9,9	19,7	212,0	0,1	3,0	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5
75	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
76	198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	60	1,3				120,3	90	14	0,1
77															
78	Итого за Завтрак														
				12,0	10,2	49,5	343,0	0,1	4,3	0,1	0,0	152,1	245,7	54,7	1,9
79	Обед														
80	79	Суп-лапша с курицей	250/25	8,3	7,7	16,9	164,0	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
81	232	Рис припущенный	180	4,2	15,3	38,6	313,2			0,2		1,6	70,5	21,8	0,6
82	151	Котлеты-биточки из рыбы	100	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1,0
83	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
84	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
85	15	Салат "Здоровье"	060	1,9	0,1	3,9	24		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
86	Итого за Обед														
				30,5	30,0	107,6	824,2	0,2	7,5	2,5	0,0	135,5	391,3	91,7	4,2
87	Итого за день														
				42,5	40,2	157,1	1167,2	0,3	11,8	2,6	0,0	287,6	637,0	146,4	6,1

		А	Б	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ј	К	Л	М	Н	О	Р	
90																			
91																			
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																			
Рацион: завтраки обеды		День: пятница										Сезон: завтраки обеды							
94		Неделя: 1										Возрастная категория:							
92	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
93																			
94	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
95	Завтрак																		
96	98	Каша гречневая с молоком	100/100	8,9	4,9	35,0	220,0	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6				
97	198	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9				
98	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3				
99	Итого за Завтрак			11,4	5,2	64,6	348,0	0,2	2,8	0,1	0,0	297,1	500,4	229,3	7,8				
100	Обед																		
101	78	Суп рисовый с курицей	250/25	7,4	7,6	13,3	147	0,1	10,2	0,9		18,5	87,7	16,9	0,9				
102	181	Голубцы "Ленивые"	180/50	19,8	19	21,7	261,7	0,1	28,9	0,2		119,4	254,3	56,8	2,3				
103	275	Кукуруза консервированная	040	0,9	11,1	3,9	118		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4				
104	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3				
105	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1				
106	Итого за Обед			31,0	38,3	84,9	721,7	0,2	54,5	1,7	0,0	210,7	391,1	92,7	4,9				
107	Итого за день			42,4	43,5	149,5	1069,7	0,4	57,3	1,8	0,0	507,8	891,5	322,0	12,7				

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
109																		
109	Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																	
110	Рацион: завтраки обеды	День: понедельник					Сезон: завтраки обеды											
111		Неделя: 2					Возрастная категория:											
112	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
113				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
114	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
115	Завтрак																	
116	115,03	Запеканка творожная со сметаной	150	15,5	20,8	22,0	340,0	0,1	0,4	0,2		118	170,4	19,9	0,7			
117	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71				6	19,5	4,2	0,3				
118	198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	60,0	3			8,3	10,1	5,4	0,9				
119																		
120	Итого за Завтрак																	
121	Обед																	
122	63,00	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135,0	0,1	5,3	0,8		51,0	137,0	37,6	1,8			
123	169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3			
124	230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5			
125	275	Кукуруза консервированная	040	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6,0	0,2		12,0	37	12,6	0,4			
126	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1			
127	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3			
128	Итого за Обед																	
129	Итого за день																	
				50,0	53,7	175,8	1383,0	0,5	15,8	1,5	0,0	276,2	658,1	252,5	11,2			

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P		
130																			
131	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																		
132	Рацион: завтраки обеды	День: вторник										Сезон: завтраки обеды							
133		Неделя: 2										Возрастная категория:							
134	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
135				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
136	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14**	15				
137	Завтрак																		
138	226	Картофельное пюре	180	3,1	7,1	15,7	154,5	0,1	5,1	0,1		46,5	80,9	28,1	1,1				
139	144,02	Рыба припущенная	80	13,5	0,5	0,3	57,6		0,4			25,3	130,3	19,8	0,6				
140	198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	60		3,0			8,3	10	5	0,9				
141	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3				
142	Итого за Завтрак																		
143	Обед																		
144	49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2				
145	36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20,0	2,5	285		0,2	0,2		30,1	99,7	11	0,9				
146	38	Макаронные изделия отварные	180	13,3	31,1	88,1	241,4	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6				
147	26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53	0,0	15	0,6		33	18,0	10,3	0,4				
148	220	Кисель плодово-ягодный	200			33,9	129					0,7			0,1				
149	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3				
150	Итого за Обед																		
151	Итого за день																		

		А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	Р		
152	Именно и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)																		
153	Рацион: завтрак обеды		День: среда														Сезон: завтрак обеды		
154	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Возрастная категория:			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
155				Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe				
156	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
157	Завтрак																		
158	90	Каша молочная жидкая манная с вараеьем	200/20	5,0	10,0	26,0	214	0,1	1,1	0,1	121,0	99,5	17,2	0,4					
159	204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0		1	120,3	90,0	14,0	0,1						
160	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71			6	19,5	4,2	0,3						
161	Итого за Завтрак																		
162	76	Суп картофельный с треской	250/25	7,6	4,7	17,9	165	0,2	13,0	1,0	38,4	156	45	1,6					
163	164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2	30,7	94	36,9	1,6					
164	274	Капуста квашеная	030	0,5	0,1	1	7,8		3	13,8	14,4	8,4	0,4						
165	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	1		18,2	76		4	14	14	8	0,6						
166	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71			6	19,5	4,2	0,3						
167	Итого за Обед																		
168	36,0			25,5	76,9	706,9	0,5	51,3	1,2	0,0	102,9	298,1	102,2	4,5					
169	48,2			40,7	150,0	1182,1	0,6	53,7	1,3	0,0	350,2	507,1	137,6	5,3					
170	Итого за день																		

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P		
172	Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																		
173	Рацион: завтраки обеды																		
174	День: четверг																		
175	Неделя: 2																		
176	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Возрастная категория:				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
177				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
178	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
179	Завтрак																		
180	129	Рагу из овощей	150	3	7	16	135,0	0,1	12,8	2,4	56	81,2	31,4	1,1					
181	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71				6	19,5	4,2	0,3					
182	198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	60		3,0		8,3	10	5	0,9					
183																			
184	Итого за Завтрак																		
185	Обед																		
186	79	Суп вермишелевый с курицей	250/25	8,3	7,7	16,9	164	0,1	0,2	0,5	23,2	90,9	13,9	1,1					
187	272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1		30,5	137,5	24,6	0,9					
188	38	Макаронные изделия отварные	180	13,3	31,1	88,1	241,4	0,2		0,4	94,5	130	24,3	2,6					
189	15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8	27,1	26,1	14,6	0,6					
190	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3		33,6	11,6	4,5	1					
191	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71				6	19,5	4,2	0,3					
192	Итого за Обед																		
193	Итого за день																		
				43,6	66,8	208,0	1155,3	0,5	20,2	5,1	0,0	284,8	526,4	127,1	8,8				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
195	Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)															
196	Рацион: завтраки обеды		День: пятница				Сезон: завтраки обеды									
197			Неделя: 2				Возрастная категория:									
198	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
199				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
201	Завтрак															
202	94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34,0	294,0	0,2	0,9	0,1		117	187,6	51,7	1,6	
203	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
204	204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1	
205	Итого за Завтрак			15,1	19,3	81,1	555,0	0,2	2,2	0,1	0,0	243,3	297,1	69,9	2,0	
206	Обед															
207	60	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8	
208	6	Плов по-узбекски (444)	250	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9	
209	275	Икра кабачковая	040	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4	
210	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6	
211	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
212	Итого за Обед			26,4	34,5	93,9	788,0	0,2	32,0	5,0	0,0	122,5	227,1	84,9	3,0	
213	Итого за день			41,5	53,8	175,0	1343,0	0,4	34,2	5,1	0,0	365,8	524,2	154,8	5,0	