

Утверждено

Директор МКОУ
«Большескуратовская СОШ»
Васильева Н.С.



Примерное десятидневное меню

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Большескуратовская средняя общеобразовательная школа»

для школьников 5-11 классы
на 2022-2023 учебный год

301087, Тульская область, Чернский район,
п. Скуратовский, ул. А. Скуратова, д.27
301081, Тульская область, Чернский район,
с. Ёржино, ул. Школьная, дом 1а

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Понедельник, 1 неделя																													
183	Завтрак Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	4,9	6,8	36,86	230,18	0,11	0,57	0,04	1,03	82,16	100,68	30,05	6,1	0,8														
377	Чай с лимоном	200	0,04	0	15,42	61,89	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	6,1	0,57															
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,00															
42	Масло сливочное (порционно)	15	0,08	7,26	0,14	66,1	0,00	0,00	118,00	0,05	1,50	3,00	0,00	0,00															
Итого за завтрак			8,06	14,38	72,1	452,17	0,18	7,91	118,06	1,1	315,66	500,86	46,65	2,58															
Обед							-	7,2	-	-	6,9	6,0	3,5	0,21															
71	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	2,9	15,1	-	7,2	-	-	6,9	6,0	3,5	0,21															
208	Суп макаронными изделиями	250	7,68	8,5	15,58	160,82	0,1	8,65	0,1	0,77	14,1	52,1	15,30	1,00															
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	31,8	142,62	0,06	20,64	0,24	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18															
172	Бефстроганов из смеси сухих фруктов	100	11,95	14,99	3,75	197	0,14	12,86	0	0	22,25	199,73	38,13	2,54															
349	Компот из смеси фруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,06	-	19,48	31,94	15,32	0,54															
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17															
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57															
Итого за обед			49,15	49,77	112,69	764,6	0,304	50,17	0,7	1,49	173,39	425,57	265,25	134,2	6,67														
Итого энергетическая ценность			37,37	42,55	184,79	1216,77	0,584	58,08	118,76	2,59	489,05	926,43	134,2	9,79															

Вторник, 1 неделя														
Завтрак														
208	Сырники из творога	200	5,58	10,30	4,91	133,89	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	22,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0	0,06	200,32	75	11,66	0,12
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,56	64,33	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за завтрак			10,35	33,26	38,01	308,92	0,35	1,08	0	9,61	212,8	233,16	46,82	3,48
Обед														
206	Суп гороховый	250	6,05	6,05	12,87	136,8	0,9	0,35	0,35	0,12	24,2	13,3	71,1	2,05
312	Пюре картофельное	200	4,21	25,1	6,8	313,24	0,06	1,81	0,32	0,79	204,5	131,98	19,98	0,45
99	Котлета говядины	100	18	14,58	14,5	262,5	0,14	12,86	0	0	22,25	199,73	38,13	2,54
43	Салат белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,03	32,45	0,03	1,46	37,37	27,61	15,16	1,51
295	Кисель из джема	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,034	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед			34,6	51,43	107,28	1067,66	1,214	67,47	1	2,79	305,92	446,12	168,97	8,32
Итого энергетическая ценность			44,41	84,69	139,29	1376,58	1,564	68,55	1	12,4	518,72	679,28	215,2	11,8

Среда, 1 неделя														
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64	0,03	0,00	0,1	0,24	22,00	76,8	4,8	1
	Бутерброд с в/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,78	1,40
6	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,21	218,98	0,09	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,82
382	Хлеб	30	2,37	0,3	12,56	64,33	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
878	пшеничный		29,73	26,07	116,2	795,47	0,31	2,84	0,18	3,24	483,1	523,28	78,14	3,79
	Итого за завтрак													
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,18	3,39	39,14	70,83	0,02	13,87	0	0	18,34	47,57	13,24	0,64
	Огурцы св. капуста	100	1,1	0,1	2,5	14	0,00	0,1	0,8	12,00	16,8	1,8	0	0
70	Макаронны отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
309	Печень (говяжья), тушённая в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	0,24	1,90	32,87	224,73	13,51	4,50
261	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0	21,6	0,01	-	6,04	3,94	55,32	0,8
279	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,13	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
283	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
878	Итого за обед		37,348	67,106	122,159	960,428	0,444	53,51	0,61	1,82	175,97	369,09	211,38	6,06
	энергетическая ценность		66,63	58,34	236,8	1649,68	0,704	44,79	0,79	5,02	647,29	863,76	276,76	9,3

Четверг, 1 неделя														
	Завтрак													
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	14,08	4,92	78,8	162,63	0,1	2,25	0,01	0,2	68,7	45,31	12,1	0,83
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	6,1	0,8
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,56	64,33	0,05	0,16	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
42	Сыр (порционно)		3,48	4,4	0,00	54,00	0,03	2,8	0	0	79,2	45	3,2	1,2
	Итого за завтрак		28,95	11,93	106,78	395,62	0,2	12,55	0,03	0,22	379,9	487,49	31,9	3,4
	Обед													
87	Суп рыбный	250	7,61	7,40	11,38	135,03	0,10	9,65	0,1	1,9	55,30	216,53	27,35	2,33
45	Винегрет овощной	150	2,36	7,18	9,44	112,3	0,06	15,25	0,03	3,12	83,20	144,97	20,75	0,85
265	Плов	300	14,14	11,70	13,97	214,34	0,15	0,67	0,35	1,88	22,61	205,26	36,88	1,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0,01	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1,17
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	0,57
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед		29,43	26,9	93,45	710,73	0,424	26,39	0,94	7,32	197,99	672,2	124,7	7,52
	Итого энергетическая ценность		66,02	38,2	100,23	1106,35	0,624	38,94	0,97	7,54	577,89	1159,69	156,8	10,92

Пятница, 1 неделя														
	Завтрак													
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,190
420	Омлет	200	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	0,02	0,01	0,11	6,48	73,83	9,74	0,84
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за завтрак														
	Обед	250	3,00	5,45	21,14	134,3	0,1	10,86	0,06	1,07	117,25	149,73	69	0,56
99	Суп из овощей на мясном бульоне													
309	Макаронные отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
93	Гуляш из отварного мяса	100	8,68	22,84	1,8	247,15	-	-	0,16	0,38	12,2	175,39	11,62	2,1
70	Огурцы св.	100	1,1	0,1	2,5	14	0,00	0,1	0,8	12,00	16,8	1,8	0	0
279	Компот из кураги	200	0,2	0,1	17,2	68	0	1,6	0,01	-	6,04	3,94	5,32	0,8
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед														
Итого энергетическая ценность			52,74	54,32	237,22	1393,9	0,948	52,34	1,75	25,68	216,98	919,15	194,11	12,39

Понедельник, 2 недели														
	Завтрак													
179	Каша манная молочная вязкая с изюмом	200	7,36	8	52,24	267,00	0,1	2,25	0,01	0,2	68,7	45,31	12,1	0,83
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
382	Какао с молоком	200	5,72	38,21	218,98	0,09	1,92	0,02	0,30	179,42	179,42	179,02	26,06	0,92
	Итого за завтрак		26,86	58,85	331,33	661,44	2,19	2,27	0,46	185,07	464,11	441,33	81,07	3,49
	Обед				2,1	9,95	0,10	9,05	0,1	3,30	10,3	3,53	4,35	1,2
71	Помидоры св	100	0,3	0,1	2,1	9,95	0,10	9,05	0,1	3,30	10,3	3,53	4,35	1,2
108	Суп куриный с картофелем	250	5,55	5,40	102,8	154,5	0,09	10,86	0,01	1,07	18,56	149,73	28,13	2,04
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	15,78	11,83	104,28	405,72	0,28	-	-	1,21	2,79	132,06	24,66	2,79
261	Печень, тушённая в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	0,24	1,90	32,87	224,73	13,51	4,50
279	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,2	0,1	17,2	68	0	1,6	0,01	-	6,04	3,94	5,32	0,8
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед		44,67	32,63	273,86	1051,37	0,714	34,37	0,42	6	77,34	562,49	125,19	11,11
	Итого энергетическая ценность		56,1	86,74	580,15	1464,61	3,244	39,84	1,082	193,47	720,8	1271,92	285,81	11,23

Вторник, 2 неделя														
	Завтрак													
208	Лапшевник с творогом	200	7,58	10,30	4,91	134	0,11	0,57	0,04	1,03	82,16	100,68	30,05	0,21
332	Бутерброд с в/коп	45	9,8	5,91	69,21	350,34	0,2	-	-	2,70	151,17	229,41	39,7	2,2
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Итого за завтрак		17,38	16,21	87,74	534,83	0,31	0,57	0,04	3,73	233,59	330,09	69,75	2,45
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,18	3,39	39,14	70,83	0,02	13,87	0	0	18,34	47,57	13,24	0,74
304	Рис отварной	200	10,47	17,53	90	337,24	0,7	13,7	0,16	1,8	168,9	470,5	108,2	1,3
87	Коллета из курицы	100	18	14,58	14,5	262,5	0,14	12,86	0	0	22,25	199,73	38,13	2,54
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	88,33	0,03	6,3	-	-	34,52	-	-	0,9
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	50	3,8	2,5	31,6	144	0,09	1,8	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед		39,55	34,98	253,67	992,4	1,004	58,03	0,512	6,53	287,35	763,18	181,83	6,12
	Итого энергетическая ценность		60,23	61,02	251,17	1675,07	1,09	52,38	0,77	7,15	823,31	1334,07	247,93	10,71

Среда, 2 неделя														
302	Завтрак Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	15,78	11,83	104,28	405,72	0,28	-	-	1,21	2,79	132,06	24,66	2,79
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	1,80	0	0,06	200,32	75	11,66	0,12
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,56	64,33	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
42	Сыр (порционно)	10	3,48	4,43	0,00	54,00	0,03	2,8	0	0	79,2	45	3,2	1,2
Итого за завтрак			24,03	19,22	137,38	634,75	0,38	4,6	0	1,27	289,21	278,16	50,02	4,68
Обед														
96	Рассолыник Ленинградский	250	8,01	5,35	12,87	136,8	0,06	0,4	0,07	0,1	27,0	16,0	26,1	2,05
312	Пюре картофельное	200	4,21	13,1	6,8	313,24	0,06	1,81	0,12	0,79	204,5	131,98	19,98	0,45
229	Рыба, тушеная с томате овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	0,052	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
70	Огурцы св.	100	1,1	0,1	2,5	14	0,00	0,1	0,8	12,00	16,8	1,8	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед			27,32	42,01	82,63	960,25	0,224	3,13	1,61	13,69	297,38	430,61	97,62	6,88
Итого за обед энергетическая ценность			52,68	64,12	242,02	1780,51	1,05	46,07	0,67	9,21	820,34	1268,36	177,99	11,29

Четверг, 2 недели														
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	200	35,39	51,23	20,99	451,43	0,18	0,42	0,03	1,25	217,62	150,71	43,71	2,33
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	6,1	0,8
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого за завтрак														
	Обед		46,78	53,54	51,91	636,89	0,25	7,76	0,05	0,2	450,22	547,59	60,31	3,61
206	Суп гороховый	250	5,86	3,66	16,11	121,03	0,10	9,05	0,1	3,30	105,30	336,53	41,35	1,2
17	Салат из свежеслы с р/м	100	1,33	7,33	6	95	0,02	0,75	0	1,3	30,58	40,46	16,13	1,05
309	Макаронны отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
290	Куры тушенные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	198,4	-	-	0,16	0,38	12,2	175,39	21,62	2,1
286	Компот из шиповника с витамином С	200	0,6	0,30	27	110	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,1
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед														
	энергетическая ценность		13,54	23,58	145,91	1027,57	0,8	49,26	0,29	8,83	590,68	729,62	185	3,83
Итого за обед энергетическая ценность														
			60,32	77,12	197,82	1664,46	1,05	57,02	0,34	9,03	1040,9	1277,21	245,31	7,44

Пятница, 2 неделя														
	Завтрак													
6	Бутерброд с в/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,78	1,40
382	Какао молоком	200	5,72	5,76	38,21	218,98	0,09	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92
	Итого за завтрак		23,36	22,81	79,38	597,5	0,23	2,84	0,08	3	454,2	420,38	62,84	2,32
	Обед													
208	Суп вермишелью	250	4,82	9,5	18,58	180,82	0,1	19,65	0,15	0,87	16,1	62,1	25,30	1,025
71	Помидоры св	100	0,3	0,1	2,1	9,95	0,10	9,05	0,1	3,30	10,3	3,53	4,35	1,2
304	Рис отварной	200	10,47	17,53	90	337,24	0,7	13,7	0,16	1,8	168,9	470,5	108,2	1,3
6	Биточки говядины	100	10,08	5,33	2,51	138,44	0,08	0,09	0	-	26,49	127,91	22,12	1,34
279	Компот из кураги	200	0,2	0,1	17,2	68	0	21,6	0,01	-	6,04	3,94	35,32	0,8
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед		33,76	41,22	161,74	1026,64	0,89	51,29	0,6	6,41	416,94	865,27	168,34	8,17
	Итого энергетическая ценность		57,12	64,03	241,12	1624,14	1,12	54,13	0,68	9,41	871,14	1285,65	231,18	10,49

Овощи урожая 2022 года будут использоваться без термической обработки до 01.03.2023года.