

Утверждено

Директор МКОУ
«Большескураговская СОШ»
Васильева Н.С.



Примерное десятидневное меню (горячее питание)

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Большескураговская средняя общеобразовательная школа»

для школьников 1 – 4 класс
на 2023-2024 учебный год

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

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях Тулльской области

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецепта	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																
	Завтрак															
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4										
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8										
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95										
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3										
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2										
	Итого за завтрак	580	16,1	14	71,6	477,7										
	Обед															
71	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	2,9	15,1	-	7,2	-	-	6,9	6,0	3,5	0,21		
208	Суп с 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	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 сухофруктов	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	920	49,15	49,77	112,69	764,6	0,304	50,17	0,7	1,49	173,39	425,57	265,25	6,67		
	Полдник															
67	Сосиски, запеченные в тесте	50	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75		
	Сок персиковый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4,00	0,02	0,02	40,00	24,00	18,00	0,8		
	Итого за полдник		4,4	3,3	75,0	331,0	0,16	14,00	0,07	2,72	68,5	77,00	28,65	3,75		
	Итого энергетическая ценность		62,01	67,45	259,69	1666,96	1,1	21,07	0,6	7,08	799,15	1591,71	236,67	11,31		

Вторник, 1 неделя														
Завтрак														
54-283-2020	Свегла отварная долыками	60	0,9	0,1	5,2	25,2								
53-193-2020	Масло сливочное (попшьями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1								
54-1Г-2020	Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9								
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8								
54-3Гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9								
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2								
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1								
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
364	Рагу из курицы с картофелем	300	0,8	20,2	15,5	304								
43	Салат из 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		920	34,6	51,43	107,28	1067,66	1,214	67,47	1	2,79	305,92	446,12	168,97	8,32
Полдник														
	Апидолакт	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4,00	0,02	0,02	40,00	24,00	18,00	0,8
67	Булочка ванильная	50	3,8	2,5	31,6	144	0,04	-	-	0,7	47,5	42	1,65	0,75
Итого за полдник			4,4	2,9	64,2	284	0,08	4,00	0,02	0,72	87,5	66,00	19,65	1,55
Итого энергетическая ценность			94,3	172,28	354,78	3037,16	3,208	141,1	2,02	25,54	1124,94	1424,56	451,23	25,15

Среда, 1 неделя														
Завтрак														
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7								
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9								
54-23гч-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86								
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2								
	Итого за завтрак	500	15,2	20,4	68,5	518,8								
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
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
309	Макаронны отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
261	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
279	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
283	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
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед	920	37,348	67,106	122,159	960,428	0,444	53,51	0,61	1,82	175,97	369,09	211,38	6,06
Полдник														
382	Сок мультифруктовый	200	5,4	5	21,6	158,5	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,1
	Печенье «Октябрьское»	30	2,7	2,48	20,75	116	0,15	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,55
	Итого за полдник		8,5	7,88	52,15	321,5	0,26	11,4	0,09	3,9	268,5	243	38,65	2,85
	Итого энергетическая ценность		67,738	62,44	200,93	1416,03	0,88	40,99	0,63	8,76	885,99	1063,66	185,73	10,57

Четверг, 1 недели														
Завтрак														
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6								
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4								
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35								
	молоко													
Пром.	стученное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5								
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2								
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72	521,7								
	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	1,06
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	2,33
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	1,54
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	970	29,43	26,9	93,45	710,73	0,424	26,39	0,94	7,32	197,99	672,2	124,7	7,52
	Полдник													
410	Ватрушка	100	15,86	19,95	71,35	216,96	0,09	-	0,01	0,11	6,48	73,83	9,74	0,84
379	Снежок	200	2,40	22,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0	0,06	200,32	75	11,66	0,12
	Итого за полдник													
Итого	энергетическая ценность		19,16	42,81	99,99	370,66	0,51	41,08	0,09	0,27	240,8	171,83	34,1	1,26
			59,58	64,99	287,32	1230,67	1,054	48,55	0,68	7,27	722,1	1097,12	142,27	8,83

Пятница, 1 неделя														
Завтрак														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7								
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8								
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8								
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9								
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95								
Итого за завтрак	Обед	540	26,7	12	75,6	517,2								
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,00	5,45	21,14	134,3	0,1	10,86	0,06	1,07	117,25	149,73	69	0,56
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	Подлник	920	36,24	38,75	194,89	1020,24	0,674	50,94	1,4	23,88	190,1	581,82	131,77	9,62
	Сок вишневый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	14,00	0,02	0,02	40,00	24,00	18,00	0,8
420	Сосиски, запеченные в тесте	100	3,8	2,5	31,6	144	0,04	-	-	0,7	47,5	42	1,65	0,75
Итого за подлник			4,4	2,9	64,2	284	0,08	14,00	0,02	0,72	87,5	66,00	18,65	1,55
Итого энергетическая ценность			65,45	69,12	288,14	1709,44	0,89	46,94	0,7	8,64	693,07	1383,12	227,51	11,79

Вторник, 2 неделя													
	Завтрак												
53-193-2020	Масло сливочное (порцими)	20	0,2	14,5	0,3		132,2						
	Каша жидкая молочная												
54-25.1к-2020	рисовая	200	5,3	5,4	28,7		184,5						
	Кофейный напиток с молоком												
54-23гн-2020	молоком	200	3,9	2,9	11,2		86						
	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6		95						
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5		35						
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3		532,7						
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты	250	4,18	3,39	39,14		70,83						
	Рагу из курицы с картофелем	300	0,8	20,2	15,5		304						
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73		88,33						
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,09	-	31,48		118,52						
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	50	3,8	2,5	31,6		144						
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3		56,7						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94						
Итого за обед		860	39,55	34,98	253,67		992,4						
	Полдник												
	Кефир	200	9,02	2,28	15,42		114,66						
67	Булочка	50	3,8	2,5	31,6		144						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47						
Итого за полдник			13,22	5,18	56,82		305,66						
Итого энергетическая ценность			70,15	56,37	398,23		1351,89						

Среда, 2 недели														
Завтрак														
	Затеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3								
54-1г-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5								
54-4гн-2020	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4								
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2								
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5								
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1	487,4								
	Обед													
96	Рассольник 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
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
229	Рыба, тушённая в томате с 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		920	27,32	42,01	82,63	960,25	0,224	3,13	1,61	13,69	297,38	430,61	97,62	6,88
	Полдник													
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158,5	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,1
	Сушка Челночок	30	2,7	2,48	20,75	116	0,15	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,55
Итого за полдник			8,1	7,48	42,35	274,5	0,23	1,40	0,04	3,7	252,5	232	190,65	0,65
Итого энергетическая ценность			50,77	85,39	193,38	1704,05	0,754	9,01	1,65	17,45	969,48	808,71	313,63	8,52

Четверг, 2 неделя														
	Завтрак													
54-123-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2								
	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4								
54-3г-2020	багон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2								
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6								
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4								
	Обед													
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 свежлы 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		920	41,16	51,19	187,77	1080,85	0,584	11,2	0,6	16,16	411,06	947,94	156,36	8,98
	Полдник													
97	Картофельная запеканка	180	14,41	8,00	38,18	255,45	0,1	6,47	0,01	0,01	173,08	216,2	1,21,	0,96
295	Сок виноградный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
Итого за полдник			14,5	8,00	69,66	373,97	0,1	26,47	0,01	0,01	173,28	216,2	1,21	0,99
Итого	энергетическая ценность		65,44	112,73	309,34	2091,62	0,934	45,43	1,11	17,44	624,56	1711,73	217,88	13,58

