

Утверждено

Директор МКОУ  
«Большескуратовская СОШ»  
Васильева Н.С.



### Примерное десятидневное меню

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Большескуратовская средняя общеобразовательная школа»

для школьников 5-11 классы

на 2023-2024 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



Вторник, 1 неделя														
Завтрак														
	Оладьи с джемом	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
364	Рагу из курицы с картофелем	300	0,8	20,2	15,5	304								
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
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 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
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			29,73	26,07	116,2	795,47	0,31	2,84	0,18	3,24	483,1	523,28	78,14	3,79
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			37,348	67,106	122,159	960,428	0,444	53,51	0,61	1,82	175,97	369,09	211,38	6,06
Итого 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													
	Каша «Дружба» 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	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			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 недели														
	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			16,5	15,57	42,33	373,66	0,274	1,42	0,35	1,73	263,88	337,33	62,34	2,77
Обед														
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	Макаронны 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			36,24	38,75	194,89	1020,24	0,674	50,94	1,4	23,88	190,1	581,82	131,77	9,62
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	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														
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, тушеная 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 недели														
	Завтрак													
	Оладьи с джемом	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
364	Рагу из курицы с картошкой	300	0,8	20,2	15,5	304								
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														
	Завтрак													
302	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	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			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 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													
	Йогурт вареное	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 с маслом	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого за завтрак			46,78	53,54	51,91	636,89	0,25	7,76	0,05	0,2	450,22	547,59	60,31	3,61
	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 свежкы 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			13,54	23,58	145,91	1027,57	0,8	49,26	0,29	8,83	590,68	729,62	185	3,83
Итого 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 недели														
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 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	0,92
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 с 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 из 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 2023 года будут использоваться без термической обработки до 01.03.2024года.