

Утверждено  
Директор Муниципального  
казенного общеобразовательного  
учреждения «Мартыновская средняя  
общеобразовательная школа»  
Суджанского района  
Курской области  
Н.Н.Пахомова   
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей школьного возраста (12 лет и старше)  
на осенне-зимний период

## Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	530,0	15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
<b>обед</b>														
45	салат из белокачанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
102	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
347	птица, отварная в соусе	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
694	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
Пр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	1010	43,4	28,6	129,5	941,4	0,3	1,8	167,3	8,7	442,2	175,1	977,9	13,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,6</b>	<b>37,5</b>	<b>223,1</b>	<b>1437,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>168,7</b>	<b>8,9</b>	<b>717,1</b>	<b>248,1</b>	<b>1276,1</b>	<b>15,4</b>

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
230	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	208,5	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего	550	19,6	15,3	58,4	450,5	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
<b>обед</b>														
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
265	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	952,0	37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>57,0</b>	<b>44,1</b>	<b>165,3</b>	<b>1274,3</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>106,6</b>	<b>5,6</b>	<b>948,5</b>	<b>149,1</b>	<b>977,9</b>	<b>15,8</b>

## 3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	615,0	26,1	25,3	69,3	596,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
<b>обед</b>														
67	салат витаминный	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
96	рассольник ленинградский со смет.	260	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
401	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
302	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	1020,0	33,9	36,6	168,3	1107,0	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>60,0</b>	<b>61,8</b>	<b>237,6</b>	<b>1703,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>35,6</b>	<b>32,6</b>	<b>451,3</b>	<b>257,9</b>	<b>1105,4</b>	<b>21,3</b>

## 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	555,0	17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
<b>обед</b>														
45	салат из белокачанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	57,0	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
103	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
143	рыба тушеная в томате с овощами	100	11,0	5,0	3,8	111,0	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
694	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1011	кисель витаминизированный	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	960,0	35,5	30,5	126,9	928,0	0,9	1,1	113,4	5,0	591,5	250,2	743,8	6,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,2</b>	<b>41,1</b>	<b>213,4</b>	<b>1421,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>120,5</b>	<b>5,1</b>	<b>655,3</b>	<b>324,1</b>	<b>953,6</b>	<b>9,5</b>

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	530,0	14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
<b>обед</b>														
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
102	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
293	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	1110,0	35,5	33,8	158,3	1080,4	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,5</b>	<b>45,9</b>	<b>237,5</b>	<b>1551,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>81,0</b>	<b>4,6</b>	<b>312,8</b>	<b>372,1</b>	<b>607,4</b>	<b>25,8</b>

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
223	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего	615,0	21,0	14,9	51,9	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
<b>обед</b>														
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,2	21,2	4,5	52,6	34,5	108,3	1,8
88	щи из свежей капусты со смет.	260	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
416	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
302	мясо отварное	100	17,6	14,1	2,2	203,8	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
395	кофейный напиток с молоком	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	870,0	42,7	39,3	112,7	955,0	0,4	1,3	41,7	6,5	194,1	138,6	570,6	8,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,7</b>	<b>54,2</b>	<b>164,6</b>	<b>1382,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,9</b>	<b>81,7</b>	<b>18,5</b>	<b>571,8</b>	<b>149,9</b>	<b>588,7</b>	<b>9,6</b>

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	705,0	17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
<b>обед</b>														
54	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
101	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	275	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
487	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
401	кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	985,0	50,9	47,7	133,1	1141,7	0,4	0,8	46,8	5,8	245,9	126,6	492,9	10,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>68,2</b>	<b>58,4</b>	<b>257,1</b>	<b>1781,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>90,3</b>	<b>6,0</b>	<b>461,0</b>	<b>191,7</b>	<b>726,3</b>	<b>13,0</b>



**8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
236	оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,3	2,1
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	550	19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4
<b>обед</b>														
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
96	рассольник ленинградский со смет.	260	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
394	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	963,0	35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,7</b>	<b>75,8</b>	<b>294,5</b>	<b>2050,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>136,6</b>	<b>193,0</b>	<b>218,2</b>	<b>317,5</b>	<b>962,1</b>	<b>17,2</b>

## 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	6000,0	29,7	29,2	80,1	689,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
<b>обед</b>														
49	салат витаминный	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
110	суп из овощей со сметаной	260	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
143	рыба отварная(с маслом)	100	20,6	9,9	0,8	174,6	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
694	каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	2,9	25,0	135,7	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего	1120,0	33,5	25,5	127,3	823,0	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,2</b>	<b>54,7</b>	<b>207,4</b>	<b>1512,1</b>	<b>0,8</b>	<b>19,1</b>	<b>101,5</b>	<b>2,1</b>	<b>576,1</b>	<b>308,1</b>	<b>959,5</b>	<b>14,3</b>



