



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Косиновская средняя
общеобразовательная школа"

Михнович М.В.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 12-17 лет
на 2023-2024 учебный год
(осенне-зимний период)

Меню на 2023-2024 год для обучающихся 12-17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
10	Салат из зеленого горошка	1/100	2,980	5,190	6,250	83,600	0,110	11,000	0,680	-	21,450	59,950	20,800	0,680
35	Суп с макаронными изделиями	1/250	1,991	1,538	15,931	81,560	0,046	2,510	-	-	11,000	-	-	0,510
223	Соус томатный	1/70	0,700	3,100	4,200	49,000	0,020	1,400	-	-	3,500	-	4,900	0,210
20	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	7,900	5,700	36,000	227,700	-	-	3,600	-	2,000	-	12,000	0,400
608	Котлета мясная	1/100	15,550	11,550	15,700	228,750	0,100	0,150	28,750	-	43,750	166,380	32,130	1,500
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
424	Яйцо	1/40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	-	0,100	-	22,000	76,800	4,800	1,000
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			37,011	32,178	105,381	857,210	0,526	18,170	33,130	0,270	168,850	395,030	105,030	6,640
2 день														
78	Икра марковная	1/100	0,800	2,600	6,900	85,400	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
206	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,490	5,280	16,330	134,750	0,230	5,810	-	-	38,080	87,180	35,300	2,030
304	Плов с птицей	1/200	25,380	21,250	44,610	471,250	0,080	1,260	60,000	-	58,380	249,130	59,380	2,740
	Сок	1/200	-	-	13,400	54,940	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье овсяное	1/30	1,860	5,430	20,600	82,500	0,090	0,150	1,500	0,090	11,100	41,700	9,900	0,780
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			36,190	35,040	118,590	910,760	0,623	7,536	79,200	0,310	175,440	486,310	141,690	7,550
3 день														
33	Салат из свеклы	1/100	1,430	6,090	8,360	93,900	0,020	9,500	-	-	35,150	40,970	20,900	1,330
197	Рассольник петербургский	1/250	2,100	5,110	16,590	120,750	0,100	7,540	-	-	26,450	71,950	25,900	0,980
71	Макаронные изделия отварные	1/180	6,480	5,640	41,880	244,200	0,120	-	-	1,440	11,040	48,960	8,880	1,080
591	Гуляш	1/100	23,800	19,520	5,740	203,000	0,210	1,540	-	-	29,400	234,980	31,390	2,800
693	Какао с молоком	1/200	0,720	0,810	4,978	31,000	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье топленое молоко	1/30	2,250	2,940	22,320	125,100	0,024	0,000	3,300	1,050	8,700	27,000	6,000	0,630
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			39,440	40,590	116,618	899,870	0,694	18,860	3,300	2,710	161,840	511,360	121,070	8,780
4 день														
45	Венегрет овощной	1/100	1,360	6,180	8,440	94,800	0,060	10,250	-	-	23,200	44,970	20,750	0,850
94	Суп молочный с пшенной крупой	1/250	7,250	6,850	23,210	183,500	0,140	1,140	38,250	-	202,400	199,730	37,030	0,680
903	Пюре картофельное	1/180	3,410	7,700	2,960	196,160	0,160	21,800	30,600	-	44,370	103,910	33,300	1,210
423	Тефтели с рисом	1/120	15,700	23,200	16,180	336,280	-	3,600	-	-	26,240	-	27,320	2,640
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960

	Хлеб пшеничный	1/30	2,430	0,360	137,220	67,960	-	-	-	-	-	-	-	-
42	Сыр порц.	1/20	4,640	5,900	-	72,500	0,010	0,140	52,000	-	176,000	100,000	7,000	0,200
			37,580	50,690	215,010	1074,800	0,590	40,040	120,850	0,270	537,360	540,510	155,800	7,920
	5 день													
78	Икра марковная	1/100	0,800	2,600	6,900	85,400	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
204	Суп картофельный с гречневой крупой	1/250	2,950	3,070	18,470	115,190	0,120	6,600	0,200	1,880	27,990	77,210	40,090	1,530
71	Макаронные изделия отварные	1/180	6,480	5,640	41,880	244,200	0,120	-	-	1,440	11,040	48,960	8,880	1,080
591	Гуляш	1/100	23,800	19,520	5,740	203,000	0,210	1,540	-	-	29,400	234,980	31,390	2,800
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
	Пирожок	1/80	4,460	1,710	29,950	154,720	0,060	7,900	0,310	0,760	36,030	55,300	18,820	1,530
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			41,280	33,040	129,940	926,110	0,733	19,186	18,210	4,350	186,390	529,150	138,690	9,320
	6 день													
10	Салат из зеленого горошка	1/100	2,980	5,190	6,250	83,600	0,110	11,000	0,680	-	21,450	59,950	20,800	0,680
35	Суп с макаронными изделиями	1/250	1,991	1,538	15,931	81,560	0,046	2,510	-	-	11,000	-	-	0,510
66	Рис отварной	1/180	4,440	7,560	39,360	243,600	0,024	-	0,060	0,360	3,600	73,200	22,800	0,720
223	Соус томатный	1/70	0,700	3,100	4,200	49,000	0,020	1,400	-	-	3,500	-	4,900	0,210
836	Куры запеченные	1/100	22,700	18,820	0,070	260,520	0,070	24,470	1,058	-	51,350	175,290	22,640	1,376
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
	Зефир	1/60	0,400	-	47,800	195,600	-	-	-	-	15,000	7,200	3,600	0,800
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			36,001	36,708	140,611	1037,480	0,490	42,490	1,798	0,630	171,050	407,540	105,140	6,636
	7 день													
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	1,810	4,910	125,250	102,500	0,050	10,290	-	-	44,380	53,230	26,250	1,190
236	Запеканка рис. твор. со смет	1/200	30,290	21,970	40,620	481,520	0,093	0,506	143,520	-	267,330	396,760	48,560	1,320
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
	Булочка	1/70	5,500	9,800	41,700	275,600	0,100	-	0,100	0,500	12,200	45,300	7,800	0,500
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			40,390	37,180	234,570	983,220	0,463	13,906	143,620	0,770	389,060	587,190	113,010	5,350
	8 день													
33	Салат из свеклы	1/100	1,430	6,090	8,360	93,900	0,020	9,500	-	-	35,150	40,970	20,900	1,330
204	Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	1,980	2,740	14,580	90,750	0,100	83,500	-	-	23,050	62,550	25,000	0,890
20	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	7,900	5,700	36,000	227,700	-	-	3,600	-	2,000	-	12,000	0,400
223	Соус томатный	1/70	0,700	3,100	4,200	49,000	0,020	1,400	-	-	3,500	-	4,900	0,210
608	Котлета мясная	1/100	15,550	11,550	15,700	228,750	0,100	0,150	28,750	-	43,750	166,380	32,130	1,500
639	Компот из шиповника	1/200	0,600	-	31,400	124,000	-	-	-	-	-	-	-	-
	Пряник	1/60	2,700	1,800	45,600	210,000	-	-	-	-	3,300	15,000	2,700	0,200
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960

			33,520	31,460	172,590	1106,020	0,460	94,830	32,350	0,220	161,850	372,400	125,630	6,490
	9 день													
78	Икра марковная	1/100	0,800	2,600	6,900	85,400	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
206	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,490	5,280	16,330	134,750	0,230	5,810	-	-	38,080	87,180	35,300	2,030
71	Макаронные изделия отварные	1/180	6,480	5,640	41,880	244,200	0,120	-	-	1,440	11,040	48,960	8,880	1,080
223	Соус томатный	1/70	0,700	3,100	4,200	49,000	0,020	1,400	-	-	3,500	-	4,900	0,210
836	Куры запеченные	1/100	22,700	18,820	0,070	260,520	0,070	24,470	1,058	-	51,350	175,290	22,640	1,376
1184	Кофейный напиток	1/200	1,500	1,300	22,400	107,000	0,020	1,000	0,010	-	61,000	45,000	7,000	1,000
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
41	Масло сливочное	1/10	-	8,200	0,100	75,000	-	-	59,000	-	1,000	2,000	-	-
	Хлеб пшеничный	1/30	2,430	0,360	137,220	67,960	-	-	-	-	-	-	-	-
			42,760	45,780	245,850	1105,750	0,683	32,996	77,768	1,660	233,850	466,730	115,830	7,696
	10 день													
45	Венегрет овощной	1/100	1,360	6,180	8,440	94,800	0,060	10,250	-	-	23,200	44,970	20,750	0,850
204	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,180	2,840	14,290	91,500	0,110	8,250	-	-	24,000	66,700	26,650	0,960
903	Пюре картофельное	1/180	3,410	7,700	2,960	196,160	-	-	-	-	-	-	-	-
245	Рыба запеченая	1/100	16,900	0,650	0,310	75,000	19,050	0,450	6,000	-	14,250	150,630	11,250	0,510
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
	Сухарь	1/30	2,640	3,270	20,490	123,000	0,040	-	12,300	0,390	6,600	4,800	4,200	0,570
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			29,280	21,140	73,490	704,060	19,480	22,060	18,300	0,660	133,200	359,000	93,250	5,230
	Итого за 10 дней		373,452	363,806	1552,650	9605,280	24,742	310,074	528,526	11,850	2318,890	4655,220	1215,140	71,612