

№ 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
<b>1 день</b>														
334	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,80	2,30	18,90	126,20	0,60	0,00	12,40	0,00	13,40	0,00	0,00	0,41
54	Соус красный	1/60	1,53	3,92	7,57	57,75	0,00	1,35	0,00	0,00	15,92	0,00	3,82	0,23
888	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	7,90	5,70	36,00	227,70	0,00	0,00	3,60	0,00	2,00	0,00	12,00	0,40
795	Котлета мясная	1/100	10,30	8,10	9,40	193,00	0,00	0,10	0,00	0,00	31,20	22,60	123,00	1,90
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			25,63	20,62	101,67	738,65	0,60	4,05	16,00	0,00	94,22	45,90	206,72	5,24
<b>2 день</b>														
133	Салат из моркови	1/100.	1,40	4,00	7,00	83,14	0,00	4,00	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	4,00
319	Суп картофельный с горохом	1/250	6,80	5,00	18,90	148,50	0,10	0,10	3,40	0,50	1,10	0,60	7,70	6,00
779	Плов	1/260	17,30	9,30	30,10	396,51	0,00	0,30	26,40	0,00	109,00	0,00	0,00	7,30
836	Куры запеченные	1/100	15,30	11,70	0,20	205,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	1,30	68,20	1,00
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,15	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			42,50	26,25	79,00	884,81	0,10	3,00	29,80	0,50	146,40	25,20	143,80	16,60
<b>3 день</b>														
306	Рассольник ленинградский	1/250	2,20	5,11	16,90	120,75	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,98
897	Макаронные изделия отварные	1/180	5,00	7,50	30,10	208,00	0,00	0,90	0,00	0,00	32,00	28,40	154,70	2,10
768	Гуляш	1/100	13,90	6,70	4,50	208,15	0,00	0,10	1,10	0,20	22,00	26,90	173,90	4,00
1081	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,00	0,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,15	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			24,50	19,46	91,30	711,10	0,10	8,64	4,70	0,20	115,15	140,55	427,40	8,88
<b>4 день</b>														
91	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	0,70	2,40	1,60	25,67	0,00	0,00	19,70	2,40	54,40	27,50	40,90	0,80
334	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,80	2,30	18,90	126,20	0,60	0,00	12,40	0,00	13,40	0,00	0,00	0,41
903	Пюре картофельное	1/180	2,70	4,70	17,50	123,30	0,10	0,60	32,30	0,50	82,60	42,30	197,80	0,00
903	Тефтели с рисом	1/100	13,10	7,50	10,20	181,30	0,10	0,10	1,00	0,20	139,10	20,50	351,10	1,00
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			22,40	17,50	78,00	590,47	0,80	3,30	65,40	3,10	321,20	113,60	657,70	4,51
<b>5 день</b>														
303	Суп картофельный с гречневой крупой	1/250	2,50	3,00	18,30	113,00	0,05	3,90	0,46	0,20	9,00	41,00	13,60	0,50
897	Макаронные изделия отварные с сыром	1/180	5,00	7,50	30,10	208,00	0,00	0,90	0,00	0,00	32,00	28,40	154,70	2,10
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90

	Сухарь	1/30	2,64	3,27	20,49	123,00	0,04	0,00	12,30	0,39	6,60	4,80	4,20	0,57
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			13,24	14,37	98,69	578,00	0,09	7,40	12,76	0,59	79,30	97,50	240,40	5,47
	<b>6 день</b>													
334	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,80	2,30	18,90	126,20	0,60	0,00	12,40	0,00	13,40	0,00	0,00	0,41
891	Рис отварной	1/180	3,40	4,20	36,00	240,00	0,40	0,40	0,00	0,00	1,40	12,00	70,30	0,60
54	Соус красный	1/60	1,53	3,92	7,57	57,75	0,00	1,35	0,00	0,00	15,92	0,00	3,82	0,23
836	Куры запеченные	1/100	15,30	11,70	0,20	205,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	1,30	68,20	1,00
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			26,13	22,72	92,47	763,75	1,00	4,35	12,40	0,00	67,02	36,60	210,22	4,54
	<b>7 день</b>													
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/18	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	0,10	7,80	0,40	35,50	42,58	21,00	0,95
617	Запеканка рис. твор. со смет	1/200/20	10,49	9,93	56,59	170,00	0,08	0,11	0,00	0,00	102,00	0,00	0,00	1,68
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			15,04	14,46	186,59	386,00	0,12	2,81	7,80	0,40	169,20	65,88	88,90	4,93
	<b>8 день</b>													
91	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	0,70	2,40	1,60	25,67	0,00	0,00	19,70	2,40	54,40	27,50	40,90	0,80
317	Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	4,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,46	0,20	18,44	50,04	20,00	0,71
888	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	7,90	5,70	36,00	227,70	0,00	0,00	3,60	0,00	2,00	0,00	12,00	0,40
54	Соус красный	1/60	1,53	3,92	7,57	57,75	0,00	1,35	0,00	0,00	15,92	0,00	3,82	0,23
795	Котлета мясная	1/100	10,30	8,10	9,40	193,00	0,00	0,10	0,00	0,00	31,20	22,60	123,00	1,90
1081	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,00	0,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			28,41	22,81	106,03	750,92	0,08	8,15	27,36	2,60	156,66	113,44	272,62	5,84
	<b>9 день</b>													
319	Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,39	4,20	13,06	107,10	0,18	4,65	0,00	0,50	30,46	69,74	28,24	1,62
54	Соус красный	1/60	1,53	3,92	7,57	57,75	0,00	1,35	0,00	0,00	15,92	0,00	3,82	0,23
903	Макаронные изделия отварные	1/180	5,40	4,70	34,90	203,50	0,10	0,00	0,00	1,20	9,26	40,80	7,40	0,90
836	Куры запеченные	1/100	15,30	11,70	0,20	205,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	1,30	68,20	1,00
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			29,72	25,12	85,53	708,15	0,28	8,60	0,00	1,70	91,94	135,14	175,56	6,05
	<b>10 день</b>													
202	Салат из свеклы	1/100.	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	14,00	35,15	40,97	20,90	1,33
303	Суп картофельный с пшеном	1/250	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,46	0,20	19,20	53,36	21,36	0,77
897	Пюре картофельное	1/180	2,70	4,70	17,50	123,30	0,10	0,60	32,30	0,50	82,60	42,30	197,80	0,00
402	Рыба запеченая	1/100	14,00	8,30	10,90	130,80	6,50	0,10	0,70	0,30	55,80	23,80	255,00	0,60
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40
			22,97	21,96	77,99	555,20	6,71	19,40	33,46	15,00	224,45	183,73	562,96	5,00

	Итого за 10 дней		250,54	205,27	997,27	6667,05	9,88	69,70	209,68	24,09	1465,54	957,54	2986,28	67,05
--	------------------	--	--------	--------	--------	---------	------	-------	--------	-------	---------	--------	---------	-------

Меню на 2024-2025 год для обучающихся 1-4 классов  
(средняя стоимость обеда в день 54,12 руб.,)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>															
133	Суп с макаронными изделиями	1/200	1,59	1,23	12,74	72,43	0,05	1,47	19,70	2,40	11,60	27,50	40,90	0,52	
54	Соус красный	1/60	1,53	3,92	7,57	57,75	0,00	1,35	0,00	0,00	15,92	0,00	3,82	0,23	
888	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,90	5,70	36,00	227,70	0,00	0,00	3,60	0,00	2,00	0,00	12,00	0,40	
795	Котлета мясная	1/90	10,30	8,10	9,40	193,00	0,00	0,10	0,00	0,00	31,20	22,60	123,00	1,90	
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90	
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40	
			24,42	19,55	95,51	684,88	0,05	5,52	23,30	2,40	92,42	73,40	247,62	5,35	
<b>2 день</b>															
133	Салат из моркови	1/60	1,40	4,00	7,00	83,14	0,00	4,00	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	4,00	
91	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,06	107,82	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	
779	Плов	1/180	17,30	9,30	30,10	396,51	0,00	0,30	26,40	0,00	109,00	0,00	0,00	7,30	
836	Куры запеченные	1/90	15,30	11,70	0,20	205,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	1,30	68,20	1,00	
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90	
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,15	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40	
			40,09	25,47	73,16	844,13	0,18	7,55	26,40	0,00	175,76	94,34	164,34	12,22	
<b>3 день</b>															
202	Рассолник Петербургский	1/200	1,68	4,09	13,27	96,90	0,08	6,30	0,00	14,00	21,16	57,56	20,72	0,38	
897	Макаронные изделия отварные	1/150	5,00	7,50	30,10	208,00	0,00	0,90	0,00	0,00	32,00	28,40	154,70	2,10	
768	Гуляш	1/90	13,90	6,70	4,50	208,15	0,00	0,10	1,10	0,20	22,00	26,90	173,90	4,00	
1184	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,00	0,10	80,00	0,00	36,00	0,00	26,00	0,60	
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,15	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40	
			24,38	18,44	85,87	678,05	0,08	7,50	81,10	14,20	125,86	126,16	436,22	8,48	
<b>4 день</b>															
133	Суп с макаронными изделиями	1/200	1,59	1,23	12,74	72,43	0,05	1,47	19,70	2,40	11,60	27,50	40,90	0,52	
91	Салат из свежей капусты с морковью	1/60	0,70	2,40	1,60	25,67	0,00	0,00	19,70	2,40	54,40	27,50	40,90	0,80	
903	Пюре картофельное	1/150	2,70	4,70	17,50	123,30	0,10	0,60	32,30	0,50	82,60	42,30	197,80	0,00	
862	Тефтели с рисом	1/150	13,10	7,50	10,20	181,30	0,10	0,10	1,00	0,20	139,10	20,50	351,10	1,00	
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90	
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,15	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40	
			16,80	14,70	44,50	393,27	0,20	3,20	53,00	3,10	293,10	100,30	596,80	2,70	
<b>5 день</b>															
204	Суп картофельный с гречневой крупой	1/200	2,00	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81	
897	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150/20	5,00	7,50	30,10	208,00	0,00	0,90	0,00	0,00	32,00	28,40	154,70	2,10	
	сухари	1/30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60	
	Хлеб йодированный	1/40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	60,90	1,40	
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	2,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90	
			10,10	10,90	67,00	404,10	0,00	1,00	0,00	0,00	55,40	68,70	221,60	4,10	
<b>6 день</b>															



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Косиновская средняя  
общеобразовательная школа"  
\_\_\_\_\_ Михнович М.В.

Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей 7-11 лет  
на 2024-2025 учебный год  
(осенний-зимний период)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Косиновская средняя  
общеобразовательная школа"  
\_\_\_\_\_ Михнович М.В.

Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей 12-17 лет  
на 2024-2025 учебный год  
(осенне-зимний период)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "КОСИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**, Михнович Марина  
Валентиновна, Директор

01.10.24 09:25 (MSK)

Сертификат F391DABE2B0A2F8CDCE8A2EB11B64221