

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Косиновская средняя  
общеобразовательная школа"

Михнович М.В.



Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей 7-11 лет  
на 2023-2024 учебный год  
(осенний-зимний период)

Меню на 2023-2024 год для обучающихся 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
10	Салат из зеленого горошка	1/60	1,788	3,140	3,750	50,160	0,066	6,600	0,408	-	12,600	35,970	12,480	0,408
35	Суп с макаронными изделиями	1/200	1,590	1,230	12,740	65,250	0,037	1,801	0,000	-	8,800	-	0,000	0,408
223	Соус томатный	1/50	0,500	2,300	3,000	35,000	0,020	1,000	0,000	-	2,500	-	3,500	0,150
20	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,580	4,750	30,000	189,750	-	-	3,000	-	1,600	-	10,000	0,330
608	Котлета мясная	1/90	13,995	10,395	14,130	205,875	0,090	0,135	25,875	-	39,375	149,742	28,917	1,350
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
			32,343	26,915	90,920	732,635	0,463	12,646	29,383	0,270	152,025	354,412	90,097	5,986
<b>2 день</b>														
78	Икра марковная	1/60	0,780	2,220	6,480	75,360	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,390	4,220	13,060	107,800	0,180	4,650	-	-	30,460	69,740	28,240	1,620
304	Плов с птицей	1/200	25,390	21,250	44,610	471,250	0,080	1,260	60,000	-	56,360	249,130	59,380	0,080
	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
			35,080	33,600	114,900	873,770	0,573	6,376	79,200	0,310	165,800	468,870	134,630	4,480
<b>3 день</b>														
33	Салат из свеклы	1/60	0,860	3,650	5,020	56,340	0,010	5,700	-	-	21,090	24,580	12,540	0,800
197	Рассольник петербургский	1/200	1,680	4,090	13,270	96,600	0,080	6,300	-	-	21,160	57,560	20,720	0,780
71	Макаронные изделия отварные	1/150	5,400	4,700	34,900	203,500	0,100	-	-	1,200	9,200	40,800	7,400	0,900
591	Гуляш	1/90	21,420	17,570	5,166	182,700	0,189	1,386	-	-	26,460	211,480	28,251	2,520
693	Какао с молоком	1/200	0,722	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
			34,992	34,240	102,404	777,160	0,623	13,666	3,300	2,470	137,710	448,920	102,911	7,590
<b>4 день</b>														
45	Венегрет овощной	1/60	0,810	3,700	4,610	54,960	0,030	7,950	-	-	20,130	24,100	12,810	0,530
94	Суп молочный с пшенной крупой	1/200	5,800	5,480	18,570	146,800	0,110	0,910	30,600	-	161,920	155,780	29,620	0,540
903	Пюре картофельное	1/150	2,840	6,420	22,470	163,470	0,140	18,700	25,500	-	36,980	86,600	27,750	1,010
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
			35,010	45,560	226,050	965,570	0,510	34,410	108,100	0,270	486,420	458,380	134,900	7,260
	<b>5 день</b>													
78	Икра марковная	1/60	0,780	2,220	6,480	75,360	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
204	Суп картофельный с гречневой крупой	1/200	2,360	2,450	14,776	92,152	0,096	5,280	0,160	1,504	22,390	61,768	32,072	1,224
71	Макаронные изделия отварные	1/150	5,400	4,700	34,900	203,500	0,100	-	-	1,200	9,200	40,800	7,400	0,900
591	Гуляш	1/90	21,420	17,570	5,166	182,700	0,189	1,386	-	-	26,460	211,480	28,251	2,520
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	25,950	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
			37,210	29,150	114,272	832,032	0,668	17,712	18,170	3,734	176,010	482,048	126,053	8,554
	<b>6 день</b>													
10	Салат из зеленого горошка	1/60	1,788	3,140	3,750	50,160	0,066	6,600	0,408	-	12,600	35,970	12,480	0,408
35	Суп с макаронными изделиями	1/200	1,590	1,230	12,740	65,250	0,037	1,801	0,000	-	8,800	-	0,000	0,408
66	Рис отварной	1/150	3,700	6,300	32,800	203,000	0,020	-	0,050	0,300	3,000	61,000	19,000	0,600
223	Соус томатный	1/50	0,500	2,300	3,000	35,000	0,020	1,000	0,000	-	2,500	-	3,500	0,150
836	Куры запеченные	1/90	20,430	16,940	0,063	234,460	0,064	2,202	0,952	-	46,210	158,370	20,380	1,810
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
			31,198	30,410	127,153	907,070	0,427	14,713	1,410	0,570	153,260	354,440	89,360	6,516
	<b>7 день</b>													
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	1,450	3,930	100,200	82,000	0,040	8,230	-	-	35,500	42,580	21,000	0,950
236	Запеканка рис. твор. со смет	1/150	22,720	16,480	30,520	361,140	0,070	0,380	107,630	-	200,500	297,570	36,420	0,990
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
			32,460	30,710	199,420	842,340	0,430	11,720	107,730	0,770	313,350	477,350	95,620	4,780
	<b>8 день</b>													
33	Салат из свеклы	1/60	0,860	3,650	5,020	56,340	0,010	5,700	-	-	21,090	24,580	12,540	0,800
204	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	1,580	2,190	11,660	72,600	0,080	6,600	-	-	18,440	50,040	20,000	0,710
20	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,580	4,750	30,000	189,750	-	-	3,000	-	1,600	-	10,000	0,330
223	Соус томатный	1/50	0,500	2,300	3,000	35,000	0,020	1,000	0,000	-	2,500	-	3,500	0,150
608	Котлета мясная	1/90	13,995	10,395	14,130	205,875	0,090	0,135	25,875	-	39,375	149,742	28,917	1,350
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

			29,475	25,565	157,560	975,485	0,420	13,715	28,875	0,220	137,405	326,862	105,657	5,500
	9 день													
	Икра марковная	1/60	0,780	2,220	6,480	75,360	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,390	4,220	13,060	107,800	0,180	4,650	-	-	30,460	69,740	28,240	1,620
71	Макаронные изделия отварные	1/150	5,400	4,700	34,900	203,500	0,100	-	-	1,200	9,200	40,800	7,400	0,900
223	Соус томатный	1/50	0,500	2,300	3,000	35,000	0,020	1,000	0,000	-	2,500	-	3,500	0,150
836	Куры запеченные	1/90	20,430	16,940	0,063	234,460	0,064	2,202	0,952	-	46,210	158,370	20,380	1,810
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	-	-	-	-	-	-	-	-
			38,090	40,720	233,973	988,000	0,607	9,168	77,662	1,420	218,250	424,210	103,630	7,480
	10 день													
45	Венегрет овощной	1/60	0,810	3,700	4,610	54,960	0,030	7,950	-	-	20,130	24,100	12,810	0,530
204	Суп картофельный с пшеном	1/200	1,740	2,270	11,430	73,200	0,090	6,600	-	-	19,200	53,360	21,320	0,770
903	Пюре картофельное	1/150	2,840	6,420	22,470	163,470	0,140	18,700	25,500	-	36,980	86,600	27,750	1,010
245	Рыба запеченая	1/100	16,900	0,650	0,310	75,000	0,050	0,450	6,000	-	14,250	150,630	0,250	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
			27,720	16,810	86,310	613,230	0,570	36,810	43,800	0,660	162,310	411,390	96,730	5,730
	Итого за 10 дней		333,578	313,680	1452,962	8507,292	5,290	170,936	497,630	10,694	2102,540	4206,882	1079,588	63,876