

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУ «Малеевская ООШ»**

**Богомолов Н.Е.**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Примерное 10-ти дневное меню  
МБОУ «Малеевская ООШ» Льговского района Курской области на  
2022-2023 учебный год на осенне-зимний период  
возрастная категория 12-18 лет**

## ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 1-й Неделя: первая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, 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
	Завтрак:	12-18лет												
160	Каша молочная ячневая	250	3,19	7,26	44,8	87,65	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	9,83	387,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	28	1,2
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/30	8,25	6,1	15,52	120,1	0,22	15,68	0,05	2,69	133,37	273,73	3,67	1,89
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04		0,10		8	28	42	1
		<b>Итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,45</b>	<b>651,85</b>	0,35	17,5	0,23	3,0	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн.	Свежий помидор	100	0,75	0,15	2,1	14	0,01	0,07	0,02	0,22	2,4	102,0	22,2	0,20
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	7,27	7,39	6,97	144,3	0,15	2,0	0,15	2,03	28,64	116,03	37,03	1,0
374	Рыба запечённая с овощами	100/75	7,67	4,37	29,68	128,9	0,02	3,31	0,1	1,2	351,86	362,37	16,37	2,35
520	Картофельное пюре	200	8,07	15,32	28,14	154,65	0,06	18,6	0,03	0,75	22,7	49,6	20,2	0,8
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
		<b>Итого</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>106,05</b>	<b>723,15</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630,	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1375,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 2-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№Рец.	Прием пищи, 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	Pe
	Завтрак:	12-18 лет												
49	Салат морковный (тушеный)	80	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45
461	Тефтели мясные паровые	100	8,83	8,42	22,50	143,35	0,09	7,3	0,185	0,7	93,6	143	63,22	-
509	Каша гречневая с маслом	180/5	5,8	7,3	28,8	183,6	0,11		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	10,56	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01					95		
		<b>Итого</b>	<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>82,45</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
71	Винегрет овощной	100	0,32	0,10	13,2	92	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	33,65	220	0,09	0,06	0,07		6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	7,95	9,28	13,9	212	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2
511	Рис с маслом	200/5	12,49	13,58	12,14	156,15	0,09	6,93	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,55
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,07		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	1,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,08	4,2				
		<b>Итого</b>	<b>26,5</b>	<b>28,2</b>	<b>109,05</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	8,4	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64		840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лапшиной В.Т

День: 3-й НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, 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	Ре
	Завтрак:	12-18 лет												
362	Пудинг творожный со сметаной	250	19,2	19,0	0,95	351,1	0,17	3,62	0,12	1,75	152,82	237,1	61,06	3,25
692	Кофейный напиток с молоком.	200	0,5	1,0	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
По техн.	Яблоко печёное	100	0,8	-	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
		<b>Итого</b>	<b>20,5</b>	<b>20</b>	<b>67,75</b>	<b>593,4</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	100	0,75	0,15	2,1	14	0,05	2,7	0,04	0,2	16	29,49	2,1	0,95
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451/587	Котлета мясная паровая	100/50	9,41	7,13	33,41	22,736	0,06	7,9	0,04	3,69	89	356,5	62,85	2,635
511	Гречка с маслом	200	6,3	12,7	27,14	265,39	0,11	-	0,05		103,1	46,95	0,15	1,5
633	Компот из яблок	200	-		26,72	105,0	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01		0,37			
		<b>Итого</b>	<b>24,5</b>	<b>26,0</b>	<b>123,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1409,1</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

День: 4-й Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, 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
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
161	Каша молочная овсяная	250	2,9	5,6	10,57	119	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	0,2	5,04	27,33	187,1	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
По техн	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	5,46	22,52	163,95	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18
По техн	Киви	100	0,8	-	11,33	71,3	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1
		<b>Итого:</b>	<b>15,5</b>	<b>16,1</b>	<b>71,75</b>	<b>541,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
413	Сосиска молочная	100	10,2	12,6	11,32	193	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
224	Рагу из овощей	200	12,66	13,95	32,52	255,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
701	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>29,5</b>	<b>29,9</b>	<b>119,75</b>	<b>818,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 5-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, 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	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
По тех.	Сыр порция	30	8,04	3,79	-	108,3	0,04	2	0,14	-	140,78	214,6	18,7	0,85
458	Котлета паровая куриная	100	5,85	7,35	22,01	53,45	0,07	2,5	0,03	1,4	47,56	116,3	36,05	3,25
520	Картофельное пюре	200	0,04	7,13	11,75	201	0,15	5	0,06	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	0,9	-	23,86	85,3	0,08	8	-	-	36	23	-	0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	1,6	3	9,5	2,1	0,07
		<b>Итого:</b>	<b>16,0</b>	<b>18,4</b>	<b>65,32</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн	Св.помидор	100	11,8	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	255	0,66	10,74	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
443	Плов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	35,79	453,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
640	Кисель из вишни	220	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	28,43	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>29,0</b>	<b>27,6</b>	<b>126,18</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 6-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, 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	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
По техн	Яблоко	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
358	Сырник запеченный со сметаной	200	13,83	14,77	4,25	261,19	0,18	3,79	0,08	1,75	251,19	194,12	42,18	3,16
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	50	0,87	0,13	7,7	68								
		<b>Итого:</b>	<b>18,0</b>	<b>18,9</b>	<b>78,75</b>	<b>571,55</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	1,25
	Обед:													
По ТЕХН	Свежий огурец	80	0,75	0,2	2,1	14	0,02	1,05	0,04	0,25	14	12	2,15	0,6
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	9,66	14,12	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
437	Гуляш (мясо свинины не жирная)	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Рожки с маслом	150/5	8,65	10,75	38,4	162,15	0,3	5,95	0,12	1,5	56	219,49	24,63	1,15
633	Напиток из свежих яблок	200	0,13	-	24	17,4	0,03	-	-	1,4	108,64	30,59	4,2	0,33
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,	73,5	0,01	16,6	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		<b>Итого:</b>	<b>27,0</b>	<b>27,1</b>	<b>112,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		ВСЕГО	45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 7-й Неделя: вторая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, 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
	Завтрак:	12-18 лет												
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	180/20	15,4	15,9	18,0	316,05	0,14	2,77	0,08	1,75	78,45	139,31	42,28	2,53
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,11	8,73	0,04	-	87,8	49,09	3,02	1,17
		<b>Итого:</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>77,75</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
Потех	Икра кабачковая	100	2,65	-	6,5	10,34	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
388	Котлета рыбная паровая	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
520	Картофельное пюре	200	8,07	20,72	7,84	247,15	0,09	3,5	0,07	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45
640	Кисель из смородины	200	0,1	-	35,2	102,89	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>113,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т





ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 9-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, 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
	Завтрак:	12-18 лет												
674	Яблоко печёное	100	7,4	7,6	17,61	83,18	0,23	12,15	0,04	-	251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	250	6,6	7,2	21,04	374	0,11	5,2	0,18	2,1	4707	384,1	51,45	2,95
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,6	38,7	152	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
		<b>Итого:</b>	<b>16,5</b>	<b>18,4</b>	<b>77,35</b>	<b>609</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
49	Салат из моркови	80	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп.картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	5,8	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушёное с капустой ,яблоком	210	12,76	17,63	37,65	374,15	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76
По тех	Сок яблочный	200	1,4	-	26,6	108	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>115,26</b>	<b>835,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>193,0</b>	<b>1400,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В,Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 10-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
413	Колбаса отварная	100	5,93	5,47	0,28	135,35	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	10,7	0,85
511	Рис припущенный	180	1,84	8,26	11,35	128,1	0,07	4,1	0,08	0,5	123,8	168,30	56,85	2,3
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	23,72	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	29,7	36,8	0,01	-	-	0,01	3	3,5	2,1	0,17
	Апельсин	100	0,2	-	14,7	57	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82
		<b>Итого:</b>	<b>15,5</b>	<b>18,9</b>	<b>79,75</b>	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
81	Икра марковная	80	0,26	-	6,5	78,24	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на кур/б	250/5	9,29	13,76	21,5	194,5	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур, соус сметанный с луком	90/50	4,46	7,42	27,41	202,26	0,15	3,5	0,17	1,75	77,07	287,07	30,7	2,95
332	Вермишельс маслом	150/5	13,15	6,65	7,84	162,15	0,13	-	0,04	-	34,1	162,95	28,01	1
633	Компот из яблок	200	-	-	35,2	105	0,03	1,24	-	-	136	23	-	1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>29,5</b>	<b>27,1</b>	<b>113,75</b>	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		<b>ВСЕГО</b>	<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>193,5</b>	1360,	0,98	49	0,64	8,4	840	2160	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т