

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Курьинская средняя  
общеобразовательная школа»  
имени М.Т.Калашникова  
\_\_\_\_\_Л.Н. Легоньких  
«01» сентября 2023г.

*Примерное десятидневное меню*

*МБОУ «Курьинская средняя общеобразовательная школа» им. М.Т. Калашникова  
с филиалами «Ивановская средняя общеобразовательная школа»;  
«Трусовская средняя общеобразовательная школа»;  
«Усть-Таловская средняя общеобразовательная школа»  
Курьинского района Алтайского края*

*2023 – 2024 учебный год*

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
<b>I НЕДЕЛЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
15	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,96	1,64	4,28	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
333	Макароны с сыром	200/20	10,8	12,3	42,6	334	42,5	46	0	0	0,023	0	0
684	Чай с лимоном	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,88</b>	<b>14,82</b>	<b>76,3</b>	<b>552,9</b>	<b>112,25</b>	<b>150,8</b>	<b>43,66</b>	<b>2,168</b>	<b>1,701</b>	<b>116,06</b>	<b>0,8658</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
101	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
437	Гуляш из мяса говядины	80	7	9,81	9,4	146,6	30,56	195,9	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
297	Каша гречневая	150	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	13	0,06	0	0
705	Компот из сухих плодов шиповника	200	0,8	0	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0	0,018
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,31</b>	<b>20,93</b>	<b>80</b>	<b>619,8</b>	<b>98,73</b>	<b>354,1</b>	<b>122,3</b>	<b>17,48</b>	<b>12,608</b>	<b>113,14</b>	<b>0,362</b>
<b>СРЕДА</b>													
564	Горошек консервированный	60	1,5	1,9	3,15	36	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	10,6	10,4	15,4	265	173,6	333,6	74,6	2,4	9,86	6,2	0,2
518	Картофель отварной	150	2	4,1	16,2	111	0	0	0	0	0	0	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,91	0	28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,33</b>	<b>16,88</b>	<b>81,2</b>	<b>696,2</b>	<b>220,57</b>	<b>483,6</b>	<b>191,1</b>	<b>15,56</b>	<b>10,725</b>	<b>33,3</b>	<b>0,3848</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													

15	Салат из свежих овощей	60	0,96	1,64	4,28	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
487	Птица запеченная	90	15,2	5,3	0,3	146	28,61	208,3	23,97	1,2	4,5	0,1	0
297	Каша рисовая	150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022	0	0
704	Напиток фруктово-ягодный	200	0,1	0,04	21,2	40,3	1,7	1,1	0,8	0,09	0,01	0,7	0,002
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0	0,018
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,03</b>	<b>13,71</b>	<b>78,1</b>	<b>551</b>	<b>91,86</b>	<b>386,5</b>	<b>109,43</b>	<b>3,29</b>	<b>6,167</b>	<b>11,18</b>	<b>0,68</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>												
19	Салат из отварных овощей(свежих)с р.м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	0	10	0
463	Жаркое по-домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
639	Компот из сухофруктов	200	0,91	0	28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0	0,018
	<b>итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,52</b>	<b>20,99</b>	<b>75,76</b>	<b>573,2</b>	<b>209,8</b>	<b>303,07</b>	<b>194,7</b>	<b>21,484</b>	<b>0,737</b>	<b>35,068</b>	<b>0,916</b>

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
<b>II НЕДЕЛЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
15	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,96	1,64	4,98	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
451	Котлета	80	13,84	14,52	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
332	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09	0	0	0	0	0	0	00
684	Чай с сахаром	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,44</b>	<b>21,33</b>	<b>80,21</b>	<b>714,31</b>	<b>100,3</b>	<b>300,72</b>	<b>66,54</b>	<b>4,728</b>	<b>13,41</b>	<b>117,4</b>	<b>0,946</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
15	Салат из свежих овощей с р/м	60	,96	1,64	4,98	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
492	Плов из мяса говядины	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
648	Кисель	200	0,56	0	27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,92</b>	<b>18,92</b>	<b>95,39</b>	<b>590,04</b>	<b>83,21</b>	<b>335,8</b>	<b>152</b>	<b>4,236</b>	<b>7,515</b>	<b>37,64</b>	<b>318,37</b>
<b>СРЕДА</b>													
101	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
461	Тефтели	100	9,2	15,1	10	240	30,56	195,9	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
518	Картофель отварной	150	2	4,1	16,2	111	0	0	31	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	0,56	0	27,9	112	6	36	0	0,4	0,4	8	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>560</b>	<b>15,56</b>	<b>20,23</b>	<b>73,4</b>	<b>574,2</b>	<b>71,53</b>	<b>325,9</b>	<b>86,38</b>	<b>4,12</b>	<b>12,905</b>	<b>15,46</b>	<b>0,1518</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
19	Салат зеленый с томатами и р/м	60	1	5	5,83	57	20,3	16	15	0,004	0,06	12	0,105
494	Бедро куриное запеченное	100	18,7	10,3	10,5	215	28,61	208,3	23,97	1,2	4,5	0,1	0
297	Каша перловая рассыпчатая	150	2	4,1	16,2	111	15	76,5	27	,6	0,022	11,1	0
684	Чай с лимоном	200	0,8	0,4	21,8	70,2	23,2	4,2	6	0,76	0,04	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,82</b>	<b>20,28</b>	<b>72,05</b>	<b>555,4</b>	<b>108,28</b>	<b>373,8</b>	<b>96,07</b>	<b>3,364</b>	<b>4,755</b>	<b>129,48</b>	<b>,31</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>												
19	Салат из отварных (свежих)овощей с р.м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	0	10	0
436	Жаркое по-домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
639	Компот из сухофруктов	200	0,91	0	28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0	0,018
	<b>итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,52</b>	<b>20,99</b>	<b>75,76</b>	<b>573,2</b>	<b>209,8</b>	<b>303,07</b>	<b>194,7</b>	<b>21,487</b>	<b>0,737</b>	<b>35,068</b>	<b>0,916</b>

При составлении использован: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Москва, 2004 г.