

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
I НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
302	Каша вязкая манная	200	4,8	0,2	39,6	186,0	59,2	36,0	30,24	0,45	0,06	0,22	0,05
692	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148	69,2	168,0	6,0	0,35	0,02	0,45	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
	Кондитерские изделия	50	2,84	11,91	28,33	230,15	4,0	21,0	3,0	0,3	0,03	0,0	3,5
	итого	470	11,56	15,89	105,83	609,35	144,27	241,6	46,24	1,42	0,59	1,27	3,63
Второй завтрак													
20	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	0,0	0,023	0,0	0,0
685	Чай с сахаром(лимон)	200	0,2	0,0	15,2	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	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	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	54,3	10,5	50,25	7,5	0,23	0,052	0,0	0,0
	итого:	530	15,28	14,82	76,3	552,9	112,25	150,8	43,66	2,168	1,701	116,06	0,8658
	Всего понедельник:	1000	26,84	30,61	190,43	1147,35	246,12	390,37	80,8	2,91	2,213	117,33	4,29
ВТОРНИК													
Завтрак													
302	Каша вязкая рисовая	200	3,0	8,0	31,6	218,0	195,0	96,0	43,0	0,62	0,08	0,86	0,05
639	К/м напиток/компот из сухофруктов	125/200	3/0,91	6	4,1/28,83	85/182	12	56	84	12	,09	20	0,12
	Хлеб	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
797	Кондитерские изделия	50	3,3	4,2	36,2	195	14,5	45,0	10,0	1,05	0,04	0,0	5,5
	итого:	470	8,12	12,38	93,5	323,2	250	210,2	79,6	2,95	0,288	10,81	5,67
Второй завтрак													
101	Огурец свежий в нарезке	60	,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	14,52	13,92	5,56	284,3	30,56	195,9	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08

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	26	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	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0,0	0,018
	итого:	510	23,03	18,96	88,0	516,6	72,91	332,9	168,8	3,526	7,505	12,44	0,998
	Всего четверг:	990	99,45	42,24	154,6	1060,8	133,15	398,57	204,85	7,745	7,759	17,05	1,316
	ПЯТНИЦА												
	Завтрак												
302	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,6	6,32	19,76	112,8	126,8	15,2	24,6	,25	0,06	0,65	0,04
707	Кофейный напиток	200	2,4	36	27,9	148	69,2	168	6	,35	0,02	0,45	0,08
797	Кондитерские изделия	50	3,3	4,2	36,2	195	14,5	45,0	10,0	1,05	0,04	0,0	5,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
	итого:	500	11,12	13,58	91,7	535,2	232,57	90,3	58,06	3,35	0,278	5,14	5,67
	Второй завтрак												
9	Салат из овощей отварных(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	0,3	0	15,7	62,0	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	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
	итого:	510	19,91	20,99	62,63	453,2	226,5	299,67	130,3	10,444	0,707	24,418	0,916
	Всего пятница:	1010	31,03	34,57	154,33	988,4	459,07	389,97	188,36	13,794	0,985	29,558	6,586

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
II НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак												
302	Каша вязкая манная	200	4,8	0,2	39,6	186,0	59,2	36,0	30,24	0,45	0,06	0,22	0,05
692	Какао	200	2,4	3,6	27,9	148	69,2	168,0	6,0	0,35	0,02	0,45	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
	Кондитерские изделия	50	2,84	11,91	28,33	230,15	4,0	21,0	3,0	0,3	0,03	0,0	3,5
	итого	470	11,56	15,89	105,83	609,35	144,27	241,6	46,24	1,42	0,158	1,27	3,63
	Второй завтрак												
332	Макаронные изделия отварные	150	3,6	6,0	36,75	219,0	5,13	15,0	24,7	0,33	0,01	0,0	0,02
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
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
	итого:	480	21,56	21,4	71,73	575,72	80,06	283,92	77,68	4,458	11,918	107,64	0,0305
	Всего понедельник	950	33,12	37,29	177,56	1185	224,33	525,52	123,92	5,878	12,076	108,91	3,935
ВТОРНИК													
	Завтрак												
302	Каша вязкая рисовая	200	3,0	8,0	31,6	218,0	195,0	96,0	43,0	0,62	0,08	0,86	0,05
707	Сок фруктовый	200	0,5	0,0	13,7	55,0	14,0	17,0	18,0	0,8	0,02	4,0	0,0
	Хлеб	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
797	Кондитерские изделия	50	3,3	4,2	36,2	195	14,5	45,0	10,0	1,05	0,04	0,0	5,5
	итого:	470	8,32	12,38	91,5	513,2	235,37	174,6	78,0	2,79	0,188	5,46	5,55
	Второй завтрак												
15	Салат из св.оошей 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
492	Плов из мяса говядины	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	321,2	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
	итого:	510	18,92	18,92	95,3	590,04	83,21	335,8	152	4,236	7,515	37,64	318,37
	Всего вторник:	980	29,89	33,69	159,3	910,52	339,67	540,32	197,7	6,025	4,67	33,194	323,92
	СРЕДА												
	Завтрак												
309	Каша вязкая кукурузная	200	4,6	8,0	39,4	252,0	40,0	109,0	30,0	2,7	0,26	0,00	66,0
	Кофейный напиток с сг.молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0	158,7	126,2	15,2	0,67	0,05	2,06	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
804	Кондитерские изделия	50	3,5	3,2	35	167,9	4,5	20,5	0,0	0,3	0,04	0,0	0,0
	итого	470	14,32	16,38	11,62	652,1	215,07	272,3	52,2	3,99	0,398	2,66	66,01
	Второй завтрак												
15	Салат зеленый с помидорами с р\м	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
494	Бедро запеченное	80	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	0,6	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	
	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
	итого:	540	25,3	19,93	67,8	507,4	101,78	383,0	89,47	3,72	5,337	123,48	0,2658
	Всего среда:	1010	39,62	36,31	79,42	1159,5	316,85	655,3	141,67	7,71	5,735	126,14	66,275
	ЧЕТВЕРГ												
	Завтрак												
302	Каша вязкая геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	230,0	14,2	10,1	14,6	1,66	0,2	0,50	0,12
686	Сок фруктовый	200	0,56		27,9	112	6	36	0	0,4	0,04	8	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,0
8	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	69,0	12,7	15,0	207,0	18,84	15,77	2,18	0,109	0,006	1,38	11,74
	итого	480	76,42	23,28	66,6	544,2	60,24	65,67	36,05	4,219	0,254	4,61	11,86
	Второй завтрак												
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

492	Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	308	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
648	Кисель из концентрата	200	0,56		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	
	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
	итого:	510	19,64	16,92	77,69	570,49	83,21	335,8	152	3,936	7,515	37,64	1,079
	Всего четверг:	990	96,06	40,2	144,29	1114,7	143,45	401,47	188,05	8,155	7,769	42,25	12,939
ПЯТНИЦА													
	Завтрак												
160	Суп молочный с макар.изд	250	5,6	6,32	19,76	112,8	126,8	15,2	24,6	0,25	0,06	0,65	0,04
	Какао со сг.молоком	200	2,4	3,6	27,9	148	69,2	168	6	0,35	0,02	,45	0,08
797	Кондитерские изделия	50	3,3	4,2	36,2	195	14,5	45,0	10,0	1,05	0,04	0,0	5,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0
	итого:	470	7,853	13,58	91,7	535,2	232,57	90,3	58,06	3,35	0,278	5,14	5,67
	Второй завтрак												
19	Салат из овощей отварных(свежих) 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		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		0,018
	итого:	510	20,52	20,99	75,76	573,2	209,8	303,07	194,7	21,487	0,737	35,068	0,916
	Всего пятница:	980	28,37	34,57	167,46	1108,4	442,37	393,37	252,76	24,84	1,015	40,208	6,586

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