

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													
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	
	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:	470	15,88	14,82	76,3	552,9	112,25	150,8	43,66	2,168	1,701	116,06	0,8658
ВТОРНИК													
437	Гуляш из мяса говядины	80	14,52	13,92	11,08	155,6	160,23	195,9	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
297	Каша гречневая	150	2,82	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	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 ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0	0,018
	итого:	480	21,31	20,39	80	619,8	214,6	328,7	113,98	17,12	11,968	107,14	0,302
СРЕДА													
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
	итого:	500	18,33	16,88	81,2	696,2	220,57	483,6	191,1	15,56	10,725	33,3	0,3848
ЧЕТВЕРГ													
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	

	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0,5	0,018
	итого:	490	32,87	12,07	73,82	504,5	66,48	354,7	95,87	2,69	4,667	1,9	0,02
	ПЯТНИЦА												
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		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
	итого:	450	20,52	20,99	75,76	573,2	209,8	303,07	194,7	21,484	0,737	35,068	0,916

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
II НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
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	0
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	22,44	21,33	80,21	714,31	100,3	300,72	66,54	4,728	13,41	117,4	0,946
ВТОРНИК													
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	
	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:	450	22,68	17,28	90,41	543,59	57,83	304	138,44	3,636	6,015	27,86	318,7
СРЕДА													
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
	итого:	500	15,08	19,68	71,72	574,2	57,73	300,7	77,98	3,76	12,265	10,46	0,0818
ЧЕТВЕРГ													
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	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	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:	500	24,82	15,28	66,12	498,4	87,98	357,8	81,07	3,36	4,697	117,48	0,205
ПЯТНИЦА													
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
	итого:	45	20,52	20,99	75,76	573,2	209,8	303,07	194,7	21,487	0,737	35,068	0,916

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.