

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ореховская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области

306741 Курская область
Касторенский район с. Орехово, ул. Центральная 47

Тел. 8(47157)3-21-03



**Примерное десятидневное меню
школьных завтраков, обедов в МКОУ «Ореховская СОШ»
на 2024 -2025 учебный год
7-11 лет**

сезон: осенне – зимний

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
679	каша пшеничная	250	11,0	7,3	58,8	356,2
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшенично-ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		18,1	13,7	85,3	549,4
Обед						
38	салат из моркови и яблок	60	0,5	5,4	3,8	66,1
334	суп картофельный с мак. изд-ми	200	2,5	1,9	21,0	111,2
286	тефтели	60	7,6	7,8	7,9	125,0
888	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
1081	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб пшенично-ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,8
	всего		24,0	22,2	123,7	783,5
	ИТОГО		42,1	35,9	209,0	1332,9

2 день

№	прием пищи,	масса	пищевые вещества,г	эн.
---	-------------	-------	--------------------	-----

рецепт	наименование блюда	порции,г	Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак						
586	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
	фрукт	100	0,3	0,3	6,7	30,3
1184	какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		19,5	21,9	37,3	423,8
Обед						
91	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7
274	борщ с капустой и карт.со сметан.	200	1,7	4,9	10,4	92,4
779	Плов	200	18,8	15,6	18,6	285,8
348	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0
	хлеб пшенично-ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		27,2	29,2	88,1	719,6
	ИТОГО		46,7	51,1	125,4	1143,4

3 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша вязкая молочная рисовая	250	3,7	4,8	44,0	234,5
1167	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	повидло	30	0,1	0	19,5	60,0
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		7,6	6,5	83,6	405,3
Обед						
56	Огурец в нарезке (свежий или соленый)	60	0,3	0,0	2,3	10,5
317	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1
903	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
862	котлета	75	14,1	11,9	6,2	188,0
32	Кисель из ягод	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	хлеб пшенично-ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,2
	всего		31,1	21,7	86,0	662,9
	ИТОГО		38,7	28,5	169,6	1068,2

4 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
42	Сыр в нарезке	20	4,6	6,0	0,0	74,0
168	каша вязкая молочная овсяная	250	10,6	15,6	54,1	400,7
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		19,0	23,3	74,2	585,5
Обед						
91	салат из белокочанной капусты	60	1,4	3,4	3,2	49,3
306	Рассольник по Ленинградски со сметаной	200	2,0	4,9	15,3	113,3
261	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	25,1	197,0
897	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
1072	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0
	Хлеб пшенично- ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		24,63	30,15	123,8	793,0
	ИТОГО		43,63	53,45	198,0	1378,5

5 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1
	Фрукт	100	0,3	0,3	6,7	30,3
1167	чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	хлеб пшенично-ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		11,2	12,1	63,6	407,9
Обед						
33	Салат из свеклы отварной с р.м.	60	0,8	2,7	4,6	45,7
319	суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
591	Гуляш из курицы	80	13,8	11,2	3,3	169,6
304	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
32	Кисель из ягод	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	Хлеб пшенично- ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		30,3	24,1	101,7	745,4
	ИТОГО		41,5	36,2	165,3	1153,3

6 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша молочная рисовая	250	4,0	8,4	62,9	338,3
42	Сыр в нарезке	10	7,0	9,0	0,0	109,1
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	всего		16,3	22,0	69,6	536,8
Обед						
38	Салат из моркови с черносливом	80	1,3	0,2	17,2	75,7
294	щи из свежей капусты со смет.	200	1,7	4,9	5,8	73,6
229	Рыба тушеная в томате(минтай)	70	9,7	5,0	4,5	102,0
888	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	Хлеб пшенично- ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		37,8	17,2	118,4	732,4
	ИТОГО		54,1	39,2	188,0	1269,2

7 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,3	6,9	23,2	183,5
155	повидло	30	0,1	0,0	19,5	60
1167	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		9,9	7,2	54,3	302,4
Обед						
91	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	5,8	2,2	65,6
201	суп крестьянский с крупой со сметаной (крупка перловка)	200	2,0	4,9	11,7	98,9
336	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3
348	Компот из ягод	200	0,5	0,0	27,0	110,2
	хлеб пшенично-ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		31,0	47,6	80,1	872,7
	ИТОГО		40,9	54,8	134,4	1175,1

8 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1260	Каша молочная пшенная	250	10,8	13,3	58,1	395,5
	фрукт	100	0,6	0,0	5,9	25,7
337	чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	хлеб	30	2,3	0,6	11,5	57,9
	всего		13,9	13,9	82,1	506,7
Обед						
51	Помидор в нарезке (свежий, соленый)	60	0,3	0,0	2,3	10,5
206	Суп картофельный с фасолью	200	7,0	4,4	16,8	135,0
688	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
11	Гуляш из курицы	80	13,7	12,6	5,7	202,3
1167	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Хлеб пшенично- ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		30,6	22,9	82,7	697,6
	ИТОГО		44,5	36,8	164,8	1204,3

9 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
888	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,6	10,9	71,4	437,0
42	Сыр в нарезке	20	4,6	6,0	0,0	74,0
1184	какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	хлеб пшенично-ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		24,6	23,2	95,5	690,0
Обед						
126	икра свекольная	60	1,4	4,3	7,0	71,8
108	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4,6	3,2	13	99,0
608	Котлета	75	14,1	11,9	6,2	188,0
694	пюре картофельное	150	3,0	5,7	23,7	158,0
348	компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0
	хлеб пшенично- ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		30,1	27,0	105,8	786,3
	ИТОГО		54,7	50,2	201,3	1476,3

10 день

№	прием пищи,	масса	пищевые вещества,г			эн.
рецепт	наименование блюда	порции,г	Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак						
520	каша «Дружба»	250	6,1	8,6	30,8	225,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	хлеб пшенично-ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		13,2	14,9	48,7	383,3
Обед						
61	Салат из моркови	60	0,9	0,0	12,9	55,5
201	суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,0	4,6	11,7	98,9
108	Плов с курицей	180	28,2	33,6	42,7	482,0
1184	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0
	Хлеб пшенично- ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		35,9	39,0	112,5	862,1
	ИТОГО		49,1	53,9	161,2	1245,4
	Итого за 10 дней		455,93	440,05	1717,0	12420,2
	Завтрак		153,3	158,7	694,2	4791,1
	Обед		302,63	281,35	1022,8	7629,1
	Итого за 1 день		45,6	44,0	171,7	1242,02
	Завтрак		15,3	15,9	69,4	479,1
	Обед		30,3	28,1	102,3	762,9
	% соотношение					
	Завтрак				24%	
	Обед				30%	

Ведомость контроля за рационом питания (7-11лет)

[illegible]

