

Муниципальное казенное 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



Утверждаю
Директор школы
Л.Н.Пестрецовва

**«ШОС» Примерное десятидневное меню
школьных завтраков, обедов в МКОУ «Ореховская СОШ»
на 2024 -2025 учебный год
12 лет и старше**

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория 12-18 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	0,0	6,4	26,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		18,1	13,6	76,7	514,5
Обед						
38	салат из моркови и яблок	60	0,5	5,4	3,8	66,1
334	суп картофельный с мак. издел.	250	3,1	2,4	28,8	139
286	Тефтели мясные	100	12,7	13,0	13,2	208,3
888	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
1081	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,8
	всего		30,5	28,1	136,9	908,9
	ИТОГО		48,6	41,7	213,6	1423,4

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	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	250/10	2,13	6,13	13,0	115,5
779	Плов с курицей	180	16,97	4,04	16,76	257,2
348	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0
	хлеб ржанно-пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		25,8	28,9	88,9	714,1
	ИТОГО		45,3	50,8	126,2	1137,9

3 день

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества,г			эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная рисовая	250	3,7	4,8	44,0	234,5
155	повидло	30	0,1	0,0	19,5	60,0
1167	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	хлеб	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	250	10,9	4,3	20,6	163,9
862	котлета	100	18,8	15,9	8,3	250,7
903	Картофельное пюре	180	3,6	6,8	28,4	189,6
32	Кисель из свежих плодов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,2
	всего		38,6	27,7	96,9	790
	ИТОГО		46,2	34,2	180,5	1195,3

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	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	250/10	2,5	6,1	19,1	141,6
261	Печень тушеная в соусе	100	11,4	15,8	25,1	197,0
897	Макароны отварные	180	6,0	6,4	42	249,2
1072	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		26,1	32,5	134,6	862,8
	ИТОГО		45,1	55,8	208,8	1448,3

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	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		11,2	12,1	63,6	407,9
Обед						
33	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
319	суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
591	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	212,0
304	Рис отварной	180	4,3	6,2	45,6	255,8
32	Кисель из свежих плодов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	хлеб ржаной	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		36,3	29	114,7	865,7
	ИТОГО		47,5	41,1	178,3	1273,6

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	2,3	3,0	0,0	32,0
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		11,6	16,0	69,6	459,7
Обед						
38	Салат из моркови с черносливом	80	1,3	0,2	17,2	75,7
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,1	6,1	7,3	92,0
229	Рыба тушеная в томате	100	13,9	7,1	6,4	145,7
888	Каша гречневая	180	9,8	7,8	51,4	314,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		32,3	21,8	130,4	846,9
	ИТОГО		43,9	37,8	200,0	1306,6

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	60,0
1167	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		9,9	7,2	54,3	302,4
Обед						
54	Салат из белокочанной капусты с огурцом и помидором	60	1,2	5,8	2,2	65,6
201	суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,5	6,1	14,6	123,6
336	Капуста тушенная с мясом	250	28,4	45,4	20,4	602,9
348	компот из изюма	200	0,5	0,0	27,0	110,2
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		37,2	57,9	87,1	1018,0
	ИТОГО		47,1	65,1	141,4	1320,4

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
41	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	250	8,8	5,5	21	168,8
688	Макароны отварные	180	6,0	6,4	42	249,2
11	Гуляш из курицы	100	17,3	14,0	4,1	212,0
1167	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		37,2	26,5	98,7	782,6
	ИТОГО		51,1	40,4	180,8	1289,3

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	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	250/10	5,8	4,0	16,3	123,8
608	Котлета	100	18,8	15,9	8,3	250,7
903	пюре картофельное	180	3,6	6,8	28,4	189,6
348	компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		35,0	31,6	111,3	868,6
	ИТОГО		59,6	54,8	206,8	1558,6

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	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	всего		13,2	14,9	48,7	383,3
Обед						
61	Салат из моркови с черносливом	60	0,9	0,0	12,9	55,5
201	суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,5	5,8	14,6	123,6
108	Плов с курицей	250	39,2	46,7	59,3	669,5
1184	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0
	хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	всего		47,4	53,3	132,0	1074,3
	ИТОГО		60,6	68,2	180,7	1457,6
	Итого за 10 дней		496,2	490,3	1818,5	13425,2
	Завтрак		148,6	152,7	694,2	4714,7
	Обед		347,6	337,6	1124,3	8710,3
	Итого за 1 день		49,6	49,0	181,8	1342,5
	Завтрак		14,9	15,2	69,4	471,5
	Обед		34,7	33,8	112,4	871,0
	% соотношение					
	Завтрак				22%	
	Обед				30%	

Ведомость контроля за рационом питания (12--18лет)

[illegible]

