



Утверждаю
Директор школы _____ С.Б.Бояркина
«09» января 2024 год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового питания обучающихся**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Кондинская основная общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 – до 11 лет

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет														
№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
				Завтрак										
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	205	5,12	6,62	32,61	253,13	0,07	1,39	0,05	131,85	143,73	30,36	0,44
2	Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48		0,03
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого завтрак		505	22,02	13,76	96,87	650,73	0,13	1,39	0,05	162,75	247,41	57,76	3,27
	Обед													
1	Салат морковный с растительным маслом	58	60	0,7	4,3	5,6	64,1		2,7		14,8		20,7	0,4
2	Суп крестьянский с крупой	54-11с-2020	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,04	6,42	106,46	25,4	40,4	15,2	0,5
3	Тефтели из говядины	54-8м-2020	90	12,455	10,95	7,5	177,75	0,06	1,2	10,65	16,5	126	16,5	1,8
4	Пюре из гороха с	130	150/5	17,43	3,87	38,44	248,13		5,14		87,85		249,89	80,9
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		650	51,445	28,36	125,46	948,98	0,18	22,8	117,13	390,65	622,68	527,85	123,24
	Итого день:		1155	73,465	42,12	222,33	1599,71	0,31	24,19	117,18	553,4	870,09	585,61	126,51

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
				Завтрак										
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,8	3,95	32,32	194,8	0,12	1,14	0,05	215,68	181,45	33,51	0,69
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217	42,91	1,74
	Итого завтрак:		505	23,38	16,96	131,02	757,95	0,32	1,23	0,23	442,26	448,25	94,02	4,63
Обед														
1	Винегрет с растительным маслом	54-163-2020	60	0,75	5,3	4,05	67,12		2,3		12,12		9,7	0,42
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе	54-9р-2020	90	17	22,6	4,83	290,58	0,1	0,28	86,6	47,25	27	2,25	0,11
	с рисовым гарниром													
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		800	34,93	41,68	102,1	1007,12	0,21	12,98	271,92	137,65	262,52	86,63	8,15
	Итого день:		1305	58,31	58,64	233,12	1765,07	0,53	14,21	272,15	579,91	710,77	180,65	12,78

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет														
№	Прием пищи,	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины						
	наименование	рецепт.		Б	Ж	У		(мг)						
	блюда						В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1	Омлет натуральный	54-10-2020	200	16,89	25,5	4,25	315,21	0,09	0,4	261,6	143,64	268,66	22,61	2,79
2	Кофейный напиток с	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого завтрак:		500	26,58	29,43	71,22	677,5	0,19	1,7	261,62	288,03	447,82	68,01	5,84
Обед														
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,16		21,25		9,96	0,44
2	Суп из овощей	44	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,92	0,19	6,23		48,22	18,1
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	90	15,6	14,3	6,5	230,1		5,85		22,1	23,4	22,1	1,3
		227	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		800	31,61	29,3	130,21	923,32	0,13	40,48	0,19	93,58	127,08	162,95	43,36
	Итого день:		1300	58,19	58,73	201,43	1600,82	0,32	42,18	ЛОЖЬ	381,61	574,9	230,96	49,2

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет														
№	Прием пищи,	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	наименование			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	блюда													
Завтрак														
1	Каша манная молочная	107	205	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44		134,75		123,25	20,45
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5
	Итого завтрак:		515	21,52	25,97	88,83	672,88	0,08	8,6	0,02	385,75	431,08	376,51	68,99
Обед														
1	Салат "Зимний"	63	60	0,95	2,17	3,5	36,43		2,3		12,12		9,7	0,42
2	ПЦи из свежей капусты с картофелем	62	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,7		44,03		41,26	19,08
3	Плов с курицей	54-12м-2020	240	32,76	9,72	39,84	377,52	0,96	2,8	176,4	24	280,8	129,6	2,4
4	Компот из смеси	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		800	43,75	20,45	127,61	865,69	1,05	7,02	176,58	150,65	410,53	239,99	25,72
	Итого день:		1315	65,27	46,42	216,44	1538,57	1,13	15,62	176,6	536,4	841,61	616,5	94,71

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет														
№	Прием пищи,	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
	наименование	рецепт.		Б	Ж	У		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
	блюда						B ₁	C	A					
Завтрак														
1	Каша ячневая молочная	115	205	7,23	6,67	39,55	256,87		0,93		157,19		245,16	0,93
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43
	Итого завтрак:		500	18,45	16,72	73,39	612,67	0,05	5,9	0	379,89	42,6	427,96	24,56
Обед														
1	Огурец соленый	51	60	0,5	0	1,1	8,7		3,3		15,3		0,3	0,4
2	Суп картофельный с макаронными	47	200	2,64	2,29	17,5	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,85	271,56	0,6	0,11	27,72	34,8	164,4	24	2,28
		54-11г-2020	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,4	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		800	29,78	25,35	115,52	805,93	0,78	14,25	59,85	282,69	340,8	228,76	34,08
	Итого день:		1300	48,23	42,07	188,91	1418,6	0,83	20,15	59,85	662,58	383,4	656,72	58,64

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р
Завтрак												
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	205	6,33	8,9	25,49	207,28		1,3		148,69	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6
5	Вафля	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2
	Всего завтрак:		500	14,83	13,41	96,62	586,77	0,13	2,6	0,09	295,53	181,86
Обед												
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	60	0,5	3,03	3,19	42		0,35		25,9	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03				14,74	
3	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	240	24,12	23,16	20,52	387,6	0,156	11,4	42,24	30	276
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4
	Итого обед:		800	33,95	30,04	109,75	846,02	0,246	12,97	42,42	141,14	405,73
	Итого день:		1300	48,78	43,45	206,37	1432,79	0,376	15,57	42,51	436,67	587,59

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
				Завтрак									
1	Запеканка творожная	54-1т-2020	200	34,05	21,4	18,8	462,8	0,08	0,38	95,49	281,96	385,7	42,56
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8
Итого завтрак:			500	41,15	22,14	81,07	743,4	0,14	0,47	95,52	303,05	478,1	73,86
Обед													
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,64	2,29	17,4	99,27		0,55		172,5		145,16
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,15	108,8	30	152	21
	Каша гречневая рассыпчатая	219	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15		164,37
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48	
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8
Итого обед:			750	34,53	24,06	140,98	913,06	0,1	4	108,8	248,4	255,68	357,93
Итого день:			1250	75,68	46,2	222,05	1656,46	0,24	4,47	204,32	551,45	733,78	431,79

Цели: -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи,	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
	наименование			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	блюда														
Завтрак															
1	Каша пшенная молочная жидкая	112	200/5	6,04	7,27	34,29	230,16		1,21		133,11		185,42	47,34	
2	Чай с лимоном	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		500	16,46	17,12	82,94	550,96	0,03	2,27	0,03	341,9	49,8	372,12	68,97	
Обед															
1	Салат из свеклы с сыром	27	60	2,7	2,82	4,98	56,4		1,02		84,6		78,6	1372	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	250	25,11	8,37	20,92	260	0,16	13,5	311	38,3	231	11,22	2,45	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		810	40,95	19,37	110,41	778,91	0,25	22,14	469,9	230,68	439,05	172,53	7,79	
	Итого день:		1310	57,41	36,49	193,35	1329,87	0,28	24,41	469,93	572,58	488,85	544,65	76,76	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет												
№	Прием пищи,	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
	наименование			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р
	блюда											
Завтрак												
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,53	33,25	115	123
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8	
	Итого завтрак:		500	11,15	22,46	76,99	550,8	0,12	1,44	33,28	139,19	181,5
Обед												
1	Салат витаминный	2	60	0,68		6,08	85,16		0,53		17,74	
2	Рассольник ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м-2020	90	28,94	2,09	1,05	139,34	0,06	3,24	27,5	19,49	198
		227	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4
	Итого обед:		800	47,06	17,37	115,79	870,87	0,14	112,12	27,5	109,41	283,2
	Итого день:			58,21	39,83	192,78	1421,67	0,26	113,56	60,78	248,6	464,7

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний ; Возрастная категория: 7 – 11 лет													
№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	Завтрак												
1	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	200	10,43	9,5	37,75	278	0,7	0,06	50,6	166,3	132	14,5
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2
5	Вафля	152	24	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13
	Итого завтрак:		504	20,26	14,83	119,36	693,12	0,8	0,88	50,67	315,99	228,6	152,08
Обед													
1	Салат моркови и яблок	38	60	0,65	0,11	5,2	24,24		3,75		14,56		18,45
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84		109,09
3	Котлета из говядины	54-4м-2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	0,06	0,108	27,72	34,8	164,4	24
	Рис отварной	224	150	3,88	5,08	40,27	225,18		0,05		5,5		74,9
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8
	Итого обед:		800	33,37	29	134,59	934,66	0,12	7,098	30,25	130,7	256,6	259,84
	Итого день:		1304	53,63	43,83	253,95	1627,78	0,92	0,88	80,92	446,69	485,2	411,92

Пронумерован *10* листов (страниц)
(*десять*), прошнурован и
скреплён печатью

Директор школы *Бояркина* Бояркина С.Б.

