

УТВЕРЖДАЮ:
приказом по школе № 1-112
от 02 сентября 2024 г.
Директор школы:
 О.М. Козерацкая

Ежедневное десятидневное меню питания школьников 12 – 18 лет (5-11 класс)
МКОУ «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа» Поныровского района Курской области
на 2024-2025 уч. год
1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	282	8	8	44
	гор.напиток	359	Кисель плодово-ягодный	200	160	0	0	39
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			545	546			
Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты	100	67	1	6	2
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	104	2	5	11
	2 блюдо	ПР/331	Тефтели с соусом	90	116	6	7	8
	гарнир	309	Макароны отварные	150	170	6	5	27
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			850	678			
	Итого			1375	1224			

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная «Дружба»	200	244	9	4	44
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0

	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	452			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60	75	1	6	4
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями	250	109	3	3	16
	2 блюдо	290/331	Гуляш	95	158	11	11	3
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137	3	5	20
	сладкое	389	чай	200	85	1	0	20
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			795	629	22	24	81
	итого			1350	1137			

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	228	4	7	36
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	466			
Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты	100	67	1	6	2
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	148	5	5	16
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	95	278	11	22	9
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	204	4	4	38
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			775	810			
	итого			1310	1276			

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	90	3	3	11
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15

	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	308			
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	60	36	1	2	4
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	250	109	3	3	16
	2 блюдо	260/331	Гуляш мясной с соусом	90	278	10	25	3
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	244	9	6	39
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			790	815			
	итого			1325	1123			

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша молочная из манной крупы	200	198	4	7	29
	гор.напиток	359	Кисель плодово-ягодный	200	160	0	0	39
	Хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
	итого	15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Мандарин	100	33	1	0	7
	Итого			560	581			
Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты	100	67	1	6	2
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	107	2	5	12
	2 блюдо	309	Макароны отварные	150	170	6	5	27
	гарнир	ПР	Котлета рыбная	90	162	12	6	14
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			830	727			
	итого			1390	1308			

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	282	8	8	44
	гор.напиток	379	Какао	200	101	3	3	16
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	541			
Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты	100	67	1	6	2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	104	2	5	11
	2 блюдо	290	Голень куриная	100	158	11	11	3
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137	3	5	20
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			840	614			
	Итого			1375	1155			

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша молочная «Дружба»	200	244	9	4	44
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	462			
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	60	36	1	2	4
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	250	109	3	3	16
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	95	278	11	22	9
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	204	4	4	38
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15

	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	Итого			795	775			
	итого			1330	1237			

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Макаронные изделия с маслом и сахаром	200	210	17	6	104
	гор.напиток	379	Какао	200	101	3	3	16
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
			Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	469			
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	60	36	1	2	4
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	148	5	5	16
	2 блюдо	260/331	Гуляш мясной с соусом	90	278	10	25	3
	гарнир	312	Каша рассыпчатая гречневая	150	244	9	6	39
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			790	927	25	37	90
	итого			1325	1369			

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	244	9	4	44
	гор.напиток	359	Кисель плодово-ягодный	200	160	0	0	39
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	562			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60	75	1	6	4
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	107	2	5	12
	2 блюдо	290	Голень куриная	100	158	11	11	3

	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137	3	5	20
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			800	625			
	итого			1335	1187			

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша молочная из манной крупы	200	198	4	7	29
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	56	2	1	11
			Масло сливочное	10	66	0	7	0
		15	Сыр Российский	15	54	3	4	0
	фрукты		Яблоко	100	48	0	0	12
	Итого			535	416			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60	75	1	6	4
	1 блюдо	97	Суп картофельный	250	114	2	3	17
	2 блюдо	ПР	Котлета рыбная	90	162	12	6	14
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	204	4	4	38
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	88	3	1	18
	итого			800	779			
	итого			1335	1195			