



«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Козниковская средняя общеобразовательная школа»
 С.Н. Елисеева
 2023 г.

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
 МБОУ «Козниковская средняя общеобразовательная школа на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
Завтрак												
1	302	150	3,30	4,35	24,60	150,75	0,04	0,0	0,0	18,0	27,0	0,33
	3	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	14,0	0,40	0,40
	693	200	4,90	5,0	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,6	90,00	1,2
	337	39,35	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	22	76,8	1,0
	б/н	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	32,0	22,0	4,40
			17,14	15,07	96,67	333,27	0,19	21,3	0,12	80,3	226,2	6,93
Обед												
110	200/25	7,84	5,28	10,48	120,8	0,42	8,64	0,0	30,4	52,4	196,8	1,36
203	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,0	18,33	10,0	45,0	0,66
369	80	9,44	1,52	6,08	75,76	0,06	0,64	24	135,2	28	0,88	0,8
524	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	9	25	16	0,44
686	200/15/ 7	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	8,0	0,80
б/н	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	1,60	0,80	4,0	8,0
б/н	30	2,22	2,82	21,93	121,98	0,04	0	0	9,0	7,8	25,2	0,42
		28,82	30,14	178,02	899,11	0,78	67,58	24	240,53	180,	337,88	13,44

												84		
				64,56	45,11	195,01	1456,98	0,48	34,47	24,13	313,73	413,0	387,37	16,9
		День 2												
2		Завтрак												
	302	Каша рисовая на молок	150	2,25	6,0	23,62	157,48	0,3	0,0	0,0	27,0	15,0	76,50	0,60
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
				13,49	21,62	77,52	581,2	0,59	2,6	60,06	74,4	274,3	323,1	2,2
2		Обед												
	139	Суп карт с бобов с туш	200/15	10,68	8,45	16,04	182,93	0,24	8,48	0,02	34,5	28,64	129,76	2,47
	516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	0,6	0,0	0	9,0	10,5	89,0	0,9
	478	Котлета мяс.	50	6,83	13,42	0,00	148,1	0,11	0,0	5,0	11,0	14,50	40,0	0,85
	587	Соус красный основн.	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	4,40	0,20
	523	Отварная свекла в виде гарнировки	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	8,0	0,90
	685	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,3	0,00	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	6,0	0,80
	б/н	Хлеб ржаной	2/40	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0	0	1,60	0,80	4,0	8,0
				29,24	33,01	97,99	805,01	3,3	11,88	5,02	71,7	85,32	280,16	14,12
				42,73	54,63	175,51	1386,21	3,89	14,48	65,08	146,1	359,62	603,26	16,32
		День 3												
		Завтрак												
3	302	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	150	4,2	7,8	19,8	166,2	0,11	0,00	0,00	43,5	28,50	105,0	1,2
	692	Кофейный напиток	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	45,0	7,0	0,09	1,26
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				15,24	13,12	76,57	568,02	0,28	20,81	0,03	87,4	183,6	143,99	8,41
		Обед												
	123	Щи из свежей капусты с	25/250	7,84	4,56	8,0	104,4	0,06	16,4	0	26,40	58,0	36,0	0,96

		картофелем с мясом												
492		Плов с курицей	180	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,6	2,67
523		Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	12,21	16,80	18,20	0,22
638		Компот из чернослива	200	0,60	0,0	29,0	118,40	0,01	1,50	0,00	51,00	40,0	41,50	1,50
б/н		Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
				31,36	16,96	93,02	650,16	0,24	21,12	0,01	117,22	137,06	337,30	13,35
				33,70	39,64	196,4	1267,94	0,50	32,5	0,1	180,06	151,69	581,57	18,32
		День 4												
		Завтрак												
4	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	36	254	0,8	2,4
	б/н	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	101,6	0,02	0,0	0,0	23,4	17,0	23,4	60,3
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	26,0	14,0	0,40	0,04
	б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	1,4
				18,04	17,02	100,67	548,12	0,40	2,76	60,02	106,3	156,40	200,3	6,39
4		Обед												
	153	Суп крестьянский	200/25	3,3	5,9	18,9	143,0	0,13	18,64	0,01	24,98	16,18	62,16	0,94
	203	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,00	18,33	10,0	45,0	0,66
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	12,21	16,80	18,20	0,22
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,44
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,0	8,00
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
				18,78	34,47	100,87	789,93	0,44	31,72	0,02	77,16	75,78	257,36	12,26
				35,88	44,37	179,89	1384,75	0,60	39,87	0,12	158,26	158,78	411,45	18,7
		День 5												
		Завтрак												
5	302	Каша пшеничная на мол	150	4,35	6,9	23,85	174,9	0,11	0,00	0,00	31,5	21,0	84,0	0,37
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	26,0	14,0	0,40	0,4
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	1,0
	337	Яйцо вареное	39,35	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	4,8	22	76,8	1,0
				18,39	18,62	53,72	522,62	0,38	2,60	60,1	90,3	299,0	346,8	2,77
		Обед												

	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
				14,44	12,32	76,77	479,22	0,22	0,81	0,03	102,9	151,1	221,99	3,91
		Обед												
	137	Суп карт. с фрикадел.	200/25	1,6	1,92	11,84	71,04	0,10	9,60	0,00	30,4	11,20	164,0	0,96
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,77
	524	Доп. гарнир капуста тушенная	65	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0	10	29,0	20	0,04
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	8,0	0,80
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,8	4,00	8,0
				23,19	26,94	58,11	558,62	2,4	18,9	0	63,42	65,59	321,52	11,57
				37,63	39,26	144,88	1037,84	2,62	19,71	0,03	165,32	216,69	543,51	15,48
				День 8										
		Завтрак												
8	302	Каша манная на молоке	150	3,30	4,35	24,60	150,75	0,04	0,0	0,0	7,5	18,0	27,0	0,33
	б/н	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	101,6	0,02	0,0	0,0	23,4	17,0	23,4	60,3
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,4
	337	Яйцо вареное	39,35	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	4,8	22	76,8	1,0
				12,44	9,27	78,97	409,07	0,13	0,0	0,1	41,3	65,0	153,2	62,03
		Обед												
	153	Суп крестьянский	200/25	3,3	5,9	18,9	143,0	0,13	18,64	0,01	24,98	16,18	62,16	0,94
	302	Греча рассыпчатая	150/50	19,67	13,78	16,20	267,50	0,17	7,24	0,0	41,25	30,38	195,75	2,7
	478	Котлета мяс.	50	6,83	13,42	0,00	148,1	0,11	0,0	5,0	11,0	14,50	40,0	0,85
	523	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,9
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,6	0,80	4,00	8,0
	б/н	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	0,04	0	0	9,0	7,8	25,2	0,42
				36,71	36,27	111,03	917,29	0,52	39,72	5,01	112,43	108,94	360,71	14,51
				49,15	45,54	190,0	1326,36	0,65	39,72	5,11	153,73	173,94	513,91	76,54
				День 9										
		Завтрак												
9	302	Каша пшенная на мол	150	4,35	6,9	23,85	174,9	0,11	0,00	0,00	31,5	21,0	84,0	0,37
	685	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0

				13,29	19,12	70,32	501,72	0,2	0,5	12,96	79,9	147,7	253,1	2,77
		Обед												
	140	Суп картоф. с мак изд.	200/25	8,48	3,12	16,80	129,20	0,13	9,60	0,0	36,8	34,0	200,8	1,28
	511	Рис отварной	150	3,60	6,0	36,75	215,40	0,03	0,00	0,03	22,53	5,0	69,25	0,46
	374	Рыба Минт туш в том	80	8,48	4,08	4,48	88,56	0,08	3,77	0,01	50,72	45,28	193,44	0,85
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	21,0	32,40	29,20	0,70
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,30	0,00	0,0	21,00	32,40	29,20	0,70
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,6	0,8	4,0	8,00
				36,16	23,72	108,23	665,52	0,6	14,97	0,05	153,65	149,88	425,9	11,99
				49,45	42,84	178,55	1166,24	0,8	15,47	13,01	233,55	297,58	678,0	14,76
				День 10										
		Завтрак												
10	302	Каша гречневая на мол	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,00	0,00	73,5	18,0	108,0	2,4
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,00	0,4
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
				18,04	16,47	67,22	559,37	0,41	2,76	60,02	125,9	366,1	406,9	4,15
		Обед												
	123	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/250	7,84	4,56	8,0	104,4	0,06	16,4	0	26,40	58,0	36,0	0,96
	492	Плов с курицей	180	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,59	2,67
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
	524	Доп. гарнир капуста тушенная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	9	25	16	0,44
	631	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,01	4,04	4,0	0,80	1,0
				30,52	15,54	103,49	678,66	0,23	39,42	0,01	66,03	109,2	295,39	13,07
				48,56	32,01	170,71	1238,03	0,64	42,18	60,03	191,93	475,3	702,29	17,22

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2.4.5.2409-08. Меню составлено согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях 2017 год, М.П.Могильный