

**Примерное десятидневное меню для обучающихся ОКОУ «Курская школа
» с 7 до 11 лет на сумму 96 рублей 81 копейка (включает завтрак и обед одного обучающегося за один день)**

1 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
49	Колбаса отварная	70	15,2	14,0	0,2	187,2	0,2	25,9	0,0	0,0	13,4	0,0	27,8	2,0
897	Макаронные изделия отварные	150	10,1	0,6	32,0	157,5	0,1	0,0	0,0	0,8	3,5	36,0	7,1	0,8
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,3	8,4	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		26,8	14,9	60,5	458,4	0,3	26,0	0,0	0,8	25,2	53,9	41,4	3,8
Обед														
52	Салат из морской капусты	60	0,6	6,0	43,2	73,0	0,0	1,2	0,1	0,0	24,0	33,0	102,0	9,6
274	Борщ с капустой и картоф. со смет.	250/10	1,8	4,9	13,9	102,0	0,1	10,7	0,2	1,3	35,0	53,0	25,0	1,2
842	Птица тушеная	80	10,8	15,7	4,5	192,2	0,0	1,1	0,0	0,7	13,6	89,0	9,4	0,9
891	Рис отварной	150	3,5	8,0	35,1	213,7	0,0	0,0	0,0	0,3	3,1	61,3	18,7	0,5
1096	Кисель	200	0,1	0,1	32,5	127,0	0,0	2,4	0,0	0,2	5,9	7,6	1,3	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	Итого:		19,3	35,8	157,6	838,5	0,2	15,4	40,4	2,6	107,6	262,9	172,6	13,2
	всего		46,1	50,7	218,1	1296,9	0,5	41,4	40,4	3,4	132,8	316,8	214,0	17,0

2 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
42	Сыр твердый	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	0,1	0,0	300,0	162,0	15,0	0,3
520	Каша рисовая жидкая молочная	200/10/ 10	4,9	11,8	32,1	256,0	0,1	1,3	0,1	0,2	180,5	138,0	29,0	0,4
1185	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187,1	0,0	0,5	0,0	0,1	156,0	140,0	38,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,6	2,8	0,2
	Итого:		19,5	25,9	82,6	636,5	0,1	2,3	0,2	0,3	640,5	452,6	84,8	2,2
Обед														
51	Икра свекольная	60	1,4	5,2	7,4	78,2	0,0	9,9	0,4	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	7,2	12,0	127,0	0,1	21,3	0,0	0,0	30,1	55,1	22,0	0,8
626	Рыба припущенная	80	9,0	1,7	1,5	70,4	0,1	1,3	0,0	0,0	11,1	206,8	29,9	0,7
903	Пюре картофельное	150	3,0	8,2	19,2	162,5	0,1	5,0	0,5	0,2	37,4	86,6	41,5	1,0
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,2	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	Итого:		19,9	23,5	106,5	723,1	0,4	37,5	40,9	2,5	128,2	404,9	128,7	4,4
	всего		39,4	49,4	189,1	1359,6	0,5	39,8	41,1	2,9	768,7	857,5	213,5	6,6

3 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
806	Тефтели мясные с соусом	80	10,5	15,4	14,6	222,0	0,1	4,8	0,1	0,6	31,3	129,0	32,0	1,8
888	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	2,3	43,8	236,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,1	210,0	141,0	4,7
1201	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,1	46,5	174,0	0,0	28,1	0,0	0,1	19,5	11,4	6,9	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		20,8	18,0	110,7	660,4	0,3	32,9	0,1	1,4	67,9	359,9	182,0	6,8
Обед														
51	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,9	74,0	0,0	9,9	0,4	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
319	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,4	21,5	158,0	0,2	13,4	0,3	1,4	31,0	95,0	38,0	2,0
858	Котлета натуральная из филе кур	80	19,0	31,5	0,9	362,8	0,1	1,9	0,1	0,7	20,2	176,0	18,7	1,7
917	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	15,1	115,5	0,1	8,2	0,4	2,3	22,2	78,0	32,0	1,1
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,9
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		35,3	47,2	95,2	926,2	0,5	33,5	41,2	6,7	125,0	404,1	126,3	7,5
	всего		56,1	65,2	205,9	1586,6	0,8	66,4	41,4	8,0	192,9	764,0	308,3	14,3

4 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
666	Биточки рыбные	80	9,7	9,9	13,0	181,6	0,1	0,3	0,1	4,9	39,2	135,0	35,8	0,6
216*	Картофель тушеный	150	3,3	12,2	15,1	204,0	0,1	8,2	0,4	2,3	22,2	78,0	32,0	1,1
1183	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	3,5	27,8	135,0	0,0	0,3	0,0	0,1	85,0	61,3	9,6	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		17,2	25,8	61,7	549,0	0,2	8,8	0,5	7,3	149,4	283,8	79,5	2,0
Обед														
133	Винегрет	60	0,7	6,1	4,5	76,0	0,0	5,6	0,0	0,0	14,7	24,4	11,1	0,5
306	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	4,2	14,0	101,0	0,1	12,1	0,1	1,5	36,6	70,9	31,0	1,1
727	Гуляш	80	32,2	23,3	5,7	361,5	0,1	2,7	0,0	1,2	28,9	320,0	46,9	4,8
897	Макаронные изделия отварные	150	10,1	0,6	32,0	157,5	0,1	0,0	0,0	0,8	3,5	36,0	7,1	0,8
1168	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,5	0,1	22,8	88,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	2,0	1,1	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		47,9	35,4	107,4	914,9	0,4	20,4	40,2	3,5	110,3	462,7	111,3	8,0
	всего		65,1	61,2	169,1	1463,9	0,6	29,2	40,7	10,8	259,7	746,5	190,8	10,0

5 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
795	Котлета	80	0,9	13,6	12,0	209,0	0,1	0,2	0,0	0,5	28,7	125,0	28,9	1,8
925	Рагу овощное	150	2,8	15,1	7,7	179,0	0,1	2,7	0,4	1,6	22,7	49,6	20,2	0,8
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,3	8,4	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0		0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		5,2	29,0	48,1	501,7	0,1	3,0	0,5	2,1	59,7	192,5	55,6	3,6
Обед														
91	Салат из свежей капусты	60	0,7	3,0	5,0	49,9	0,0	19,1	0,2	1,5	24,4	13,6	7,8	0,3
334	Суп с мак. изделиями и картоф.	250	2,7	2,4	20,6	116,7	0,1	4,0	0,3	0,9	19,7	65,5	24,4	1,0
753	Печень по-строгановски	80	19,5	14,4	5,5	246,0	0,3	11,3	7,3	1,5	64,0	368,0	27,2	7,1
888	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	2,3	43,8	236,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,1	210,0	141,0	4,7
1096	Кисель	200	0,1	0,1	32,5	127,0	0,0	2,4	0,0	0,2	5,9	7,6	1,3	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		34,4	23,3	135,8	906,2	0,7	36,8	47,8	4,7	151,1	674,2	215,8	13,9
	всего		39,6	52,3	183,8	1407,9	0,8	39,9	48,3	6,8	210,8	866,7	271,4	17,6

6 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
698	Сосиска отварная	80	15,2	14,0	0,2	187,2	0,2	25,9	0,0	0,0	13,4	0,0	27,8	2,0
897	Макаронные изделия отварные	150	10,1	0,6	32,0	157,5	0,1	0,0	0,0	0,8	3,5	36,0	7,1	0,8
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,9
692	Булочка сдобная	100	4,3	7,3	29,2	200,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,1	46,0	6,7	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		31,1	22,2	89,7	658,4	0,4	26,0	0,0	0,8	37,2	99,7	48,1	4,4
Обед														
51	Икра свекольная	60	1,4	5,2	7,4	78,2	0,0	9,9	0,4	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
317	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,9	3,1	24,0	139,0	0,1	16,5	0,3	0,8	18,6	91,0	36,0	1,2
666	Биточки рыбные	80	9,7	9,9	13,0	181,6	0,1	0,3	0,1	4,9	39,2	135,0	35,8	0,6
903	Пюре картофельное	150	3,0	8,2	19,2	162,5	0,1	5,0	0,5	0,2	37,4	86,6	41,5	1,0
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		32,2	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		20,1	27,4	124,1	817,9	0,4	31,7	41,3	8,2	141,8	359,5	146,5	4,6
	всего		51,2	49,6	213,8	1476,3	0,8	57,7	41,3	9,0	179,0	459,2	194,6	9,0

7 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
42	Сыр твердый	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	0,1	0,0	300,0	162,0	15,0	0,3
520	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	5,9	12,0	33,2	264,0	0,1	0,2	0,1	0,0	125,2	152,7	36,3	0,8
1184	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,1	0,0	0,5	0,0	0,1	156,0	140,0	38,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,6	2,8	0,2
	Итого:		20,5	26,1	83,7	644,5	0,2	1,2	0,2	0,1	585,2	467,3	92,1	2,5
Обед														
51	Икра из кабачков промышленного производства для детей	60	1,0	3,2	5,2	52,0	0,0	18,0	0,0	0,0	19,4	20,3	8,8	0,5
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	5,4	11,4	104,0	0,1	21,3	0,0	0,0	30,1	55,1	22,0	0,8
876	Котлета рубленая из птицы	80	0,9	13,6	12,0	209,0	0,1	0,2	0,0	0,5	28,7	125,0	28,9	1,8
897	Макаронные изделия отварные	150	10,1	0,6	32,0	157,5	0,1	0,0	0,0	0,8	3,5	36,0	7,1	0,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1072	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	2,4	0,0	0,2	6,0	4,8	1,2	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	Итого:		18,1	24,1	120,0	784,7	0,3	41,9	40,1	1,6	113,7	260,2	84,2	5,5
	всего		38,6	50,2	203,7	1429,2	0,5	43,1	40,2	1,7	698,9	727,4	176,3	8,0

8 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Голубцы ленивые	70/50	10,1	10,8	10,8	182,8	0,1	12,5	0,0	0,5	40,1	108,0	1,1	1,1
903	Пюре картофельное	150	3,0	8,2	19,2	162,5	0,1	5,0	0,5	0,2	37,4	86,6	41,5	1,0
	Сок	200	1,4	0,0	26,6	108,0	0,1	80,0	0,0	0,0	36,0	23,0	0,0	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		15,6	19,2	62,4	481,7	0,3	97,5	0,5	0,7	116,5	227,1	44,7	2,8
Обед														
ТТК	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,8	5,1	3,0	60,0	0,0	4,3	0,0	0,0	21,7	28,5	14,6	0,4
274	Борщ с капустой и картоф. со смет.	250/10	1,8	4,9	13,9	102,0	0,1	10,7	0,2	1,3	35,0	53,0	25,0	1,2
795	Шницель	80	0,9	13,6	12,0	209,0	0,1	0,2	0,0	0,5	28,7	125,0	28,9	1,8
888	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	2,3	43,8	236,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,1	210,0	141,0	4,7
1002	Соус томатный	30	0,6	2,1	2,8	24,0	0,0	1,0	0,1	0,1	2,7	7,7	4,1	0,2
1168	Чай с лимоном	200/15/7	0,5	0,1	22,8	88,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	2,0	1,1	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	Итого:		15,9	29,2	126,7	849,9	0,5	16,2	40,3	2,6	131,8	445,1	230,9	9,2
	всего		31,5	48,3	189,1	1331,6	0,8	113,7	40,9	3,3	248,2	672,2	275,6	12,0

9 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
779	Плов из мяса	200	16,7	34,4	34,0	470,0	0,9	1,3	0,2	4,0	20,0	182,0	38,9	2,2
1183	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	3,5	27,8	135,0	0,0	0,3	0,0	0,1	85,0	61,3	9,6	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		20,9	38,1	67,6	633,4	0,9	1,6	0,2	4,1	108,0	252,8	50,6	2,4
Обед														
51	Икра свекольная	60	1,4	5,2	7,4	78,2	0,0	9,9	0,4	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
319	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,4	21,5	158,0	0,2	13,4	0,3	1,4	31,0	95,0	38,0	2,0
858	Котлета натуральная из филе кур	80	19,0	31,5	0,9	362,8	0,1	1,9	0,1	0,7	20,2	176,0	18,7	1,7
925	Рагу овощное	150	2,8	15,1	7,7	179,0	0,1	2,7	0,4	1,6	22,7	49,6	20,2	0,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1096	Кисель	200	0,1	0,1	32,5	127,0	0,0	2,4	0,0	0,2	5,9	7,6	1,3	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		34,3	58,3	98,3	1035,6	0,4	30,3	41,3	6,2	126,2	375,1	111,4	6,4
	всего		55,2	96,4	166,0	1669,0	1,4	31,9	41,5	10,3	234,2	627,9	162,0	8,8

10 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
876	Котлета из кур	80	0,9	13,6	12,0	209,0	0,1	0,2	0,0	0,5	28,7	125,0	28,9	1,8
216*	Картофель тушеный	150	3,3	12,2	15,1	204,0	0,1	8,2	0,4	2,3	22,2	78,0	32,0	1,1
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	5,8	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Итого:		5,7	26,1	55,4	526,7	0,2	8,5	0,4	2,8	59,1	220,7	67,4	3,9
Обед														
91	Салат из свежей капусты	60	1,2	5,0	8,0	83,2	0,0	31,9	0,4	2,5	40,7	22,6	13,1	0,5
ТТК	Суп рыбный	250/20	7,4	4,8	20,0	156,0	0,2	24,3	0,0	0,0	28,6	141,6	40,3	1,4
806	Тефтели мясные с соусом	80	10,5	15,4	14,6	222,0	0,1	4,8	0,1	0,6	31,3	129,0	32,0	1,8
891	Рис отварной	150	3,5	8,0	35,1	213,7	0,0	0,0	0,0	0,3	3,1	61,3	18,7	0,5
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,2	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	Итого:		25,7	34,3	138,3	931,5	0,4	61,0	40,6	3,4	129,9	373,5	120,3	5,1
	всего		31,4	60,4	193,7	1458,2	0,5	69,5	41,0	6,2	189,0	594,2	187,7	9,1

