

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Волоконская СОШ  
имени А.В. Забояркина»  
Ю.С. Серых



«1» сентября 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МКОУ «ВОЛОКОНСКАЯ СОШ ИМЕНИ А.В. ЗАБОЯРКИНА»  
БОЛЬШЕСОЛДАТСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(7-11 ЛЕТ)

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>12,7</b>	<b>98,8</b>	<b>574,5</b>	
обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>7,9</b>	<b>42,5</b>	<b>128,4</b>	<b>755,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>48,0</b>	<b>55,2</b>	<b>227,2</b>	<b>1330,3</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	сыр порциями российский	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15

	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	капуста тушеная	150	4,3	12,0	33,2	258,2	321
	<b>всего</b>	<b>510</b>	<b>19,7</b>	<b>23,3</b>	<b>109,5</b>	<b>717,7</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>917</b>	<b>22,4</b>	<b>17,7</b>	<b>115,8</b>	<b>717,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1457</b>	<b>44,3</b>	<b>54,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1434,9</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>13,5</b>	<b>10,3</b>	<b>96,4</b>	<b>526,4</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР

	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>44,5</b>	<b>143,7</b>	<b>973,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>42,1</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1499,9</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>540</b>	<b>20,1</b>	<b>8,1</b>	<b>94,7</b>	<b>525,9</b>	
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>930</b>	<b>31,2</b>	<b>16,1</b>	<b>169,3</b>	<b>1025,3</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>51,3</b>	<b>24,2</b>	<b>264,0</b>	<b>1551,2</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>18,7</b>	<b>90,2</b>	<b>546,2</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45

	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>29,2</b>	<b>41,6</b>	<b>96,3</b>	<b>1068,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1460</b>	<b>41,9</b>	<b>64,5</b>	<b>186,5</b>	<b>1615,0</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПР
	<b>всего</b>	<b>540</b>	<b>20,4</b>	<b>11,2</b>	<b>124,2</b>	<b>667,5</b>	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	<b>всего</b>	<b>840</b>	<b>25,5</b>	<b>46,6</b>	<b>139,5</b>	<b>740,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1340</b>	<b>45,9</b>	<b>57,8</b>	<b>263,7</b>	<b>1408,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							

<b>День 7</b>							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	<b>всего</b>	<b>560</b>	<b>14,5</b>	<b>14,0</b>	<b>83,9</b>	<b>551,2</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>920</b>	<b>34,0</b>	<b>28,7</b>	<b>137,8</b>	<b>855,4</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1480</b>	<b>48,5</b>	<b>42,7</b>	<b>221,7</b>	<b>1406,6</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>10,9</b>	<b>85,0</b>	<b>503,4</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104

	жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>940</b>	<b>31,3</b>	<b>34,0</b>	<b>114,3</b>	<b>707,0</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>49,8</b>	<b>44,9</b>	<b>199,3</b>	<b>1210,4</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	15,62	14,81	49,07	392,14	223
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>430</b>	<b>21,9</b>	<b>36,6</b>	<b>80,8</b>	<b>731,7</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>970</b>	<b>29,6</b>	<b>23,4</b>	<b>143,8</b>	<b>818,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1400</b>	<b>51,5</b>	<b>60,0</b>	<b>224,6</b>	<b>1550,5</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376

	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>590</b>	<b>17,0</b>	<b>7,3</b>	<b>117,8</b>	<b>598,9</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>31,8</b>	<b>32,7</b>	<b>118,6</b>	<b>796,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1450</b>	<b>48,8</b>	<b>40,0</b>	<b>236,4</b>	<b>1395,0</b>	
<b>День 11</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>16,2</b>	<b>8,5</b>	<b>102,4</b>	<b>545,0</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>920</b>	<b>35,1</b>	<b>45,5</b>	<b>157,1</b>	<b>1080,2</b>	



	<b>ИТОГО</b>	<b>1500</b>	<b>51,3</b>	<b>54,0</b>	<b>259,5</b>	<b>1625,2</b>	
<b>День 12</b>							
завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>505</b>	<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>76,4</b>	<b>502,1</b>	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>810</b>	<b>21,5</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>	<b>749,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1315</b>	<b>37,5</b>	<b>35,0</b>	<b>158,8</b>	<b>1251,1</b>	
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>561,4</b>	<b>583,2</b>	<b>2675,8</b>	<b>17243,3</b>	
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Обед	10927	348,6	393,7	1544,5	10240,4	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>46,7</b>	<b>48,6</b>	<b>222,9</b>	<b>1436,3</b>	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3	
	% соотношение						
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>	
	<b>Обед</b>					<b>30%</b>	

При составлении меню использовался: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.