

Приложение №1  
(к приказу от 31.08.2022 №99)

**Отдел образования, опеки и попечительства Администрации  
Золотухинского района Курской области**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Новоспасская средняя общеобразовательная школа» Золотухинского района  
Курской области  
(МКОУ «Новоспасская средняя общеобразовательная школа» Золотухинского района Курской области)



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания обучающихся  
от 7 до 11 лет (2-х разовое)

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	107,00
2010	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,15	7,50	20,51	170,69
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>495</b>	<b>10,82</b>	<b>12,96</b>	<b>48,13</b>	<b>357,51</b>
<b>Обед</b>							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,97	3,06	4,96	52,67
2010	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,93	4,21	23,71	156,74
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	15,85	17,18	9,28	255,04
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,40	39,44	249,92
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>38,77</b>	<b>32,83</b>	<b>138,23</b>	<b>1004,35</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,59</b>	<b>45,79</b>	<b>186,36</b>	<b>1361,86</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	24,32	16,80	36,91	402,84
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>31,71</b>	<b>21,78</b>	<b>80,09</b>	<b>654,10</b>
<b>Обед</b>							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	76	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,60	4,19	10,56	89,19
2010	245	Тефтели рыбные	90	12,10	12,78	12,54	213,95
2010	335	Пюре картофельное	110	3,28	5,24	22,06	148,92
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>775</b>	<b>24,27</b>	<b>24,16</b>	<b>115,65</b>	<b>782,87</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,98</b>	<b>45,94</b>	<b>195,74</b>	<b>1436,97</b>

3 день							
Завтрак							
2010	210	Макароны с сыром	155	8,65	13,66	32,16	287,25
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,73	12,85	65,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>480</b>	<b>15,53</b>	<b>17,75</b>	<b>63,71</b>	<b>480,25</b>
Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком	60	0,48	0,06	1,50	8,40
2010	94	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/5	1,95	4,97	11,24	100,29
2010	306	Голубцы ленивые	200	18,10	20,84	18,92	416,15
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>735</b>	<b>27,22</b>	<b>27,80</b>	<b>93,32</b>	<b>816,89</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,75</b>	<b>45,55</b>	<b>158,17</b>	<b>1304,36</b>
4 день							
Завтрак							
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	150/5	4,70	10,93	20,80	201,14
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	50	7,13	6,46	7,55	119,45
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>17,43</b>	<b>23,02</b>	<b>45,20</b>	<b>471,65</b>
Обед							
ТК	ТК № 202	Салат из свеклы отварной, с сельдью	60/20	4,26	6,75	5,02	97,89
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	200/20	7,64	2,66	15,93	118,41
2010	309	Рагу из птицы	200	18,12	25,08	21,39	364,10
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>770</b>	<b>37,32</b>	<b>36,47</b>	<b>103,18</b>	<b>870,38</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,75</b>	<b>59,49</b>	<b>148,38</b>	<b>1342,03</b>

5 день							
Завтрак							
2010	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,93	6,33	23,85	168,62
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	107,00
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	100	0,44	0,33	11,33	51,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>490</b>	<b>9,55</b>	<b>11,67</b>	<b>51,87</b>	<b>353,74</b>
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	4,64	77,53
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,99	4,36	13,77	105,20
2010	256	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	183,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,00	209,78
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>785</b>	<b>26,23</b>	<b>26,70</b>	<b>130,75</b>	<b>904,26</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,78</b>	<b>38,37</b>	<b>182,62</b>	<b>1258,00</b>
6 день							
Завтрак							
2010	210	Макаронны с сыром	155	8,65	13,66	32,16	287,25
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 204	Фрукты свежие	100	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>455</b>	<b>10,53</b>	<b>14,02</b>	<b>50,72</b>	<b>378,17</b>
Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов	60	0,45	6,05	1,40	61,78
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	200/20	7,64	2,66	15,93	118,41
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	14,68	20,73	12,73	296,06
2010	350/364	Рагу овощное	150	2,48	8,02	16,54	149,31
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>32,55</b>	<b>39,44</b>	<b>107,44</b>	<b>915,54</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,08</b>	<b>53,46</b>	<b>159,30</b>	<b>1300,93</b>

## 7 день

## Завтрак

ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2,23	6,03	6,68	90,41
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>11,22</b>	<b>12,86</b>	<b>48,38</b>	<b>359,75</b>

## Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	79	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200/5	3,03	2,70	12,49	89,66
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	90	12,22	7,62	1,88	151,44
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	5,24	22,06	148,92
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>775</b>	<b>25,48</b>	<b>17,47</b>	<b>102,45</b>	<b>698,15</b>

Всего за день:

<b>36,70</b>	<b>30,33</b>	<b>150,83</b>	<b>1057,90</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

## 8 день

## Завтрак

2010	214	Омлет натуральный	150	15,07	26,33	2,79	308,56
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,73	12,85	65,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>20,59</b>	<b>28,81</b>	<b>41,05</b>	<b>509,18</b>

## Обед

2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	5,02	68,89
2010	95	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,70	4,27	9,26	85,01
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	15,85	17,18	9,28	255,04
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	4,66	39,26	213,89
2010	ТК № 436	Напиток из апельсинов с витамином С	200	0,2	0,00	25,7	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>795</b>	<b>28,55</b>	<b>32,96</b>	<b>131,97</b>	<b>941,37</b>

Всего за день:

<b>49,14</b>	<b>61,77</b>	<b>173,02</b>	<b>1450,55</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

9 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	107,00
2010	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,15	7,50	20,51	170,69
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>13,88</b>	<b>15,65</b>	<b>42,99</b>	<b>376,45</b>
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,97	3,06	4,96	52,67
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,99	4,36	13,77	105,20
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	200	18,37	19,10	22,78	290,60
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>735</b>	<b>28,63</b>	<b>28,50</b>	<b>102,35</b>	<b>738,45</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,51</b>	<b>44,15</b>	<b>145,34</b>	<b>1114,90</b>
10 день							
Завтрак							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	50	7,13	6,46	7,55	119,45
2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,60	6,26	22,92	166,08
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>14,63</b>	<b>15,42</b>	<b>49,18</b>	<b>403,95</b>
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	4,64	77,53
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,77	16,64	105,00
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,40	39,44	249,92
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>29,98</b>	<b>24,68</b>	<b>127,38</b>	<b>842,61</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,61</b>	<b>40,10</b>	<b>176,56</b>	<b>1246,56</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>454,89</b>	<b>464,95</b>	<b>1676,32</b>	<b>12874,06</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>45,49</b>	<b>46,50</b>	<b>167,63</b>	<b>1287,41</b>

**Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.**

**При составлении меню использована следующая литература:**

- 1.** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
- 2.** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
- 3.** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
- 4.** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.