

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕРЕКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛЬГОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
307741, Курская область, Льговский район, деревня Шерекино
телефон 8(47140)- 78-6-06
электронный адрес sherekino@mail.ru



Утверждаю:

директор школы:  Н.В.Хардикова

приказ № 2- от 01 сентября 2022 г

Примерное меню на 10 дней для учащихся

МБОУ «Шерекинская СОШ» Льговского района Курской области

на 2022 - 2023 учебный год

Возрастная категория: 11 лет и старше

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

	Б	Ж	У	кКал
Всего на 1 ребенка	54,1	61,0	219,2	1631,0

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 1-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	11 лет и старше												
160	Каша молочная ячневая	200	4,8	8,51	19,1	191,3	0,06	1,32	0,06	0,2	2,63	8,27	1,33	0,16
274	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,03	0,5	0,02	0,11	156	140	28	1,2
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/30	11,4	9,35	27,52	210,85	0,22	15,68	0,05	2,69	133,37	273,73	3,67	1,89
По техн	Апельсин	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04		0,10		8	28	42	1
		Итого	22,4	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн.	Свежий помидор	100	0,75	0,15	2,1	14	0,01	0,07	0,02	0,22	2,4	102,0	22,2	0,20
139	Суп картоф. с фасолью на кур//б	250	13,62	10,39	23,7	126,05	0,15	2,0	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
77	Рыба запечённая с овощами	100/20	11,09	13,23	41,39	344,43	0,02	3,31	0,1	1,2	351,86	362,37	16,37	2,35
511	Рис с маслом	200	2,8	8,06	27,7	283,77	0,06	18,6	0,03	0,75	22,7	49,6	20,2	0,8
270	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
		Итого	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 2-й Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		11 лет и старше											
16	Салат морковный	100	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45
106	Тефтели мясные паровые	100	8,83	13,62	22,51	377,25	0,09	7,3	0,185	0,7	93,6	143	63,22	
165	Каша гречневая с маслом	200	9,8	7,3	28,8	83,6	0,11		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01							
	Итого		22,5	42,2	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
40	Винегрет овощной	100	0,32	0,10	13,2	92	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8
59	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	120	0,09	0,06	0,07		6,54	7,93	3,72	0,35
120	Куры варёные	100	7,95	9,28		207,92	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2
131	Картофельное пюре	200	16,49	34,07	67,14	394,13	0,09	6,93	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,55
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,07		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,08					
	Итого		31,5	48,69	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 3-й Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	11 лет и старше												
363	Пудинг творожный со сметаной	200/15	19,2	38,2	28,95	435,89	0,17	3,62	0,12	1,75	152,82	237,1	61,06	3,25
692	Кофейный напиток с молоком.	200	2,5	3,6	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
		Итого	22,5	42,2	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	100	0,75	0,15	2,1	14	0,05	2,7	0,04	0,2	16	29,49	2,1	0,95
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	100	17,61	13,35	46,27	279,15	0,06	7,9	0,04	3,69	89	356,5	62,85	2,65
332	Рожки с маслом	200	5,1	12,18	24,58	347,5	0,11		0,05		103,1	46,95	0,15	1,5
279	Компот из св. фруктов	200			26,72	105,0	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01		0,37			
		Итого	31,5	31,7	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 4-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 11 лет и старше

№ Реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	11 лет и старше												
По тех.	Сыр порция	30	8,04	8,19		108,3	0,04	2		-	140,78	214,6	18,7	0,85
340	Омлет натуральный	100	5,85	12,2	32,4	224,4	0,07	2,5	0,14	1,4	47,56	116,3	436,05	3,25
520	Картофельное пюре	200	6,04	8,13	29,05	201	0,15	5	0,03	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	1,4	0,2	26,6	108	0,08	8	0,06		36	23		0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			1,6	3	9,5	2,1	0,07
		Итого:	22,5	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	275	450	75	4,25
	Обед:													
221	Суп кар-ный с крупой на к/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
413	Сосиска молочная отварная	100	10,2	12,6	11,32	193	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
539	Рагу из овощей	200	14,66	16,25	46,82	386,05	0,08	3,77	0,25		88,45	154,31	28,53	1,55
701	Сок фруктовый	200	1,4		26,6	108	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 5-й Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
	Завтрак:	11 лет и старше												
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,2	29,4	109	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	4,9	5,04	32,5	190					172		42,37	0,01
3	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	12,36	22,52	304,85	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18
По техн	Киви	100	0,8	0,4	11,33	68,4	0,02	12,98	0,02		38	31		1
		Итого:	22,5	23	95,75	672,25	0,55	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
43	Салат из свежей капусты	100	8,3	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
132	Рассольник со сметаной на кур/бул	250/5	6,66	14,34	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
464	Плов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	56,79	587,05	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
640	Кисель из вишен	200	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По техн	Хлеб поджаренный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 6-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	11 лет и старше												
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
202	Вермишель с маслом, сыром	200	18,08	18,87	21,25	365,09	0,18	3,79	0,08	1,75	251,19	194,12	42,18	3,16
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	30	0,87	0,13	7,7	40,8								
		Итого:	22,5	23	95,75	648,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
	Свежий помидор	100	0,75	0,2	2,1	14	0,02	1,05	0,04	0,25	14	12	2,15	0,6
54	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	13,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01		61		15,6	1,2
431	Печень тушёная в соусе	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
165	Гречка с маслом	200	13,15	10,75	38,4	296,05	0,3	5,95	0,12	1,5	56	219,49	24,63	1,15
279	Напиток из свежих фруктов	200	0,13		24	17,4	0,03			1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		Итого:	31,5	32,2	134,05	966,95	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 7-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 11 лет старше

№ Респ.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	11 лет и старше												
16	Салат из свежей моркови	100	2,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	200	18,3	16,9	28,95	403,25	0,14	2,77	0,08	1,75	78,45	139,31	42,28	2,53
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	38,7	132	0,05	3,5	0,09		35	17	11	
	Апельсин	100	0,2		8,1	57	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17
	Итого:		23,5	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
Потех	Свежий огурец	100	2,65		6,5	10,34	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
451	Биточки мясные паровые	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06		0,02		130,64		23,2	1,4
131	Картофельное пюре	200	12,57	25,32	28,14	381,05	0,09	3,5	0,07	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45
291	Кисель	200	0,1		35,2	102,89	0,01	0,15	0,01		0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
	Итого:		31,5	44,77	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 8-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
	Завтрак:	11 лет и старше												
337	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
160	Каша молочная манная	200	9,98	12,46	11,35	303,7	0,09		0,03		30,64		13,2	0,4
1011	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
Потех	Булка с маслом	40/5	4,42	3,38	45,7	127,55	0,11	2,5	0,06	0,015	28	91,19	33,35	2,32
	Груша	100	0,6		14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02
		Итого:	22,5	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
46	Икра свекольная	100	3,3	6,1	16,2	122	0,02	2,5	0,16	1,25	14	2,46	18,7	0,85
52	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3,02	2,3	10	288	0,04	0,02	0,06		20,46	69,67	17,06	1,14
388	Котлета рыбная паровая	100	6,64	7,73	24,61	192,86	0,02	4,9	0,02	1,0	2331,54	248,35	21,86	1,1
332	Рожки с маслом	200	15,3	15,7	21,14	165,39	0,01	4,35	0,03	1,95	49,97	135,63	33,82	1,66
639	Компот из с/фруктов	200	0,9	0,1	36,8	107,8	0,06	10,03			36	127,89		0,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6
		Итого:	31,5	32,2	124,05	949,55	0,19	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва-2004 г. Редактор Н.М.Чебатуркина.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 9-й день
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 и старше

№ Реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
674	Яблоко печёное	100	13,4	12,2	17,61	238,42	0,23	12,15	0,04		251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	200	8,2	9,53	45,75	332,03	0,11	5,2	0,18	2,1	4707	384,1	51,45	2,95
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,9	1,27	32,39	107,8	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
	Итого:		22,5	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
16	Салат из моркови	100	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
221	Суп картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	10,4	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушёное с капустой, яблоком	250	15,76	17,63	56,05	488,05	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76
По тех	Сок яблочный	200	1,4		26,6	108	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05		68	46	26	0,6
	Итого:		31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

ользуемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор: Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 10-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рс
	Завтрак:	11 лет и старше												
413	Колбаса отварная	100	5,93	9,57	16,72	135,35	0,06	2,5	0,02		14	24,6	10,7	0,85
169	Рис с маслом	180	9,8	8,06	27,7	279	0,07	4,1	0,08	0,5	123,8	168,30	56,85	2,3
274	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			0,01	3	3,5	2,1	0,17
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,3	40	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82
	Итого:		22,5	23	87,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
6	Салат из свежей капусты	100	0,18		1,74	7,62	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
54	Борщ со сметаной на	250/5	2,9	6,08	20,62	189	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур	100	17,5	19,55	50,59	459,02	0,15	3,5	0,17	1,75	77,07	287,07	30,7	2,95
509	Гречка с маслом	200	8,8	6,3	21,8	253,6	0,13		0,04		34,1	162,95	28,01	1
279	Компот из яблок	200	0,13		24	17,4	0,03	1,24			136	23		1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6
	Итого:		31,85	32,2	134,05	966,95	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина