

**Десятидневное меню
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Солнцевская СОШ» Солнцевского района Курской области
на 2024 — 2025 учебный год
7-11 лет**

«Утверждаю»

Директор образовательного учреждения
МКОУ «Солнцевская СОШ»
Солнцевского района Курской области
«30» августа 2024г.



О.Ю.Дергилева

1 ДЕНЬ

№ рецеп тур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 2еег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная пшенная	205	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6
10	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		15,48	18,25	77,8	538,43	0,206	3,81	101,82	1,19	335,69	352,82	86,98	2,6
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
291	Плов из курицы	220	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		20,72	38,48	111,03	891,36	0,61	101,11	75,81	13,48	206,17	359,64	133,38	6,7
	Итого за день		36,2	56,73	188,83	1429,79	0,816	104,92	177,63	14,67	541,86	712,46	220,36	9,3

2 ДЕНЬ

[illegible]

3 ДЕНЬ

№ рецеп- тур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 4еег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		17,17	25,24	36,95	443,17	0,14	0,28	324,56	1,27	123,38	263,37	30,73	3,35
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
115	Суп с макаронами и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	80	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		24,62	38,89	121,75	938,83	0,33	7,32	7,8	35,5	126,54	419,54	355,1	13,66
	Итого за день:		41,79	64,13	158,7	1382	0,47	7,6	332,36	36,77	249,92	682,91	385,83	17,01

4 ДЕНЬ

[illegible]

5 ДЕНЬ

[illegible]

6 ДЕНЬ

№ рецеп тур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) беег.экг.	Е (мг) Ток.экг.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,23	7,22	63,52	355,52	0,2	0,03	0	2,32	44,3	181,6	112,6	3,92
ОБЕД														
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
897	Макароны отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
260	Гуляш (курица)	100	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		24,18	36,95	120,12	925,27	0,54	15,78	0	5,8	152,94	282,48	268,3	10,01
	Итого за день:		33,41	44,17	183,64	1280,79	0,74	15,81	0	8,12	197,24	464,08	380,9	13,93

7 ДЕНЬ

[illegible]

8 ДЕНЬ

[illegible]

9 ДЕНЬ

[illegible]

10 ДЕНЬ

[illegible]

11 ДЕНЬ

№ рецеп тур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
520	Каша молочная дружба	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,72	286,62	195,66	187,24	1,71
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушеная	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88

Ведомость контроля за

[illegible]

Ведомость

3a

питания (7 -11 лет) (

обед, полдник)

[illegible]