

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Глушковская средняя  
общеобразовательная школа»

Романчиков А.Э.

«    »    »    2023г

Примерное 14-дневное меню питания обучающихся  
в учреждениях образования  
Глушковского района Курской области  
в 2022/2023 учебном году

день	наименование блюда	Выход от 7-10 лет	К-кал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход от 11-17 лет	К-кал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Сыр	10	37,0	2,3	3,0	0					
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0					
	Хлеб пшеничный	50	170,9	6,1	0,7	37,4					
			<b>269,2</b>	<b>8,6</b>	<b>3,8</b>	<b>52,4</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат из морской капусты	60	19,1	1,62	4,2	4,4	100	22,02	1,84	5,06	5,32
	Суп рисовый на м/б	250	142,2	5,6	4,9	18,5	250	148,5	6,8	5,0	18,9
	Гречневая каша	150	253	8,9	6,4	40	180	273	9,5	6,9	43,2
	Гуляш	125	135	13,9	6,7	4,5	125	135	13,9	6,7	4,5
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
	Булочка	100	394	7,6	13,2	69	100	394	7,6	13,2	69
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
			<b>1075,6</b>	<b>40,62</b>	<b>36</b>	<b>166</b>		<b>1140,32</b>	<b>44,04</b>	<b>37,76</b>	<b>177,82</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1344,8</b>	<b>49,22</b>	<b>39,8</b>	<b>218,4</b>		<b>1140,32</b>	<b>44,04</b>	<b>37,76</b>	<b>177,82</b>
<b>2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Пряник	70	142	5,8	12,8	0,8					
	Какао с молоком	200	154	3,8	4,0	25,8					
			<b>296</b>	<b>9,6</b>	<b>16,8</b>	<b>26,6</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
	Икра кабачковая	60	66	1,1	4,7	4,6	100	88	1,4	6,3	6,1
	Борщ на м/б со сметанным соусом	250/10	64,3	2,3	3,7	7,0	250/15	64,3	2,3	3,7	7,0
	Плов	200	275	17,3	9,3	30,1	200	343	21,6	11,7	38,0
	Чай с лимоном	200/7	63	0,3	0,1	15,2	200/10	63	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный	50	170,9	6,1	0,7	37,4	50	170,9	6,1	0,7	37,4

	Сыр	20	74	4,6	6,0	0	30	111	6,9	9,0	0
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
			784,2	34,5	25	108,9		946,7	42,8	32,3	125,6
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1080,2</b>	<b>44,1</b>	<b>41,8</b>	<b>135,5</b>		<b>946,7</b>	<b>42,8</b>	<b>32,3</b>	<b>125,6</b>
<b>3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Яйцо	40	63	5,1	4,6	0,3					
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0					
	Хлеб пшеничный	50	170,9	6,1	0,7	37,4					
	Слойка	70	271	9,6	13,8	26,9					
			566,2	21	19,2	79,6					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат из свежих огурцов	60	31,2	0,7	2,4	1,6	100	52	1,2	4,0	2,7
	Суп гороховый на м/б	250	148,5	6,8	5,0	18,9	250	148,5	6,8	5,0	18,9
	Картофельное пюре	150	123,3	2,7	4,7	17,6	180	148	3,2	5,6	21,0
	Тефтели	80	142,6	6,2	7,0	13,6	100	153,1	7,4	7,9	14,5
	Сок	200	94	1,0	0	23,4	200	94	1,0	0	23,4
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
	Печенье	50	88	0,8	0,8	19,6	70	92	1,1	1,4	20,9
			698,6	21	20,4	109,3		794,1	24,9	24,7	110,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1264,8</b>	<b>42</b>	<b>39,6</b>	<b>188,9</b>		<b>794,1</b>	<b>24,9</b>	<b>24,7</b>	<b>110,3</b>
<b>4</b>	<b>Завтрак</b>										
	Кекс столичный	70	83	3,8	3,3	19,4					
	Кофейный напиток	200	58	2,2	3,1	15					
			141	6	6,4	34,4					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат из свежих помидоров	60	35,4	0,9	2,4	2,1	100	59	1,5	4,1	3,6
	Суп гречневый на м/б	250	142,6	6,2	7,0	13,6	250	142,6	6,2	7,0	13,6
	Отварные макароны	150	208	5	7,5	30,1	180	225	5,4	8,1	32,5
	Мясо тушеное	125	206	23,8	9,5	5,8	125	206	23,8	9,5	5,8
	Компот	200	103,2	0,6	0	25,2	200	103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
			766,2	39,3	26,9	91,4		842,3	41,7	29,5	102,6
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>907,2</b>	<b>45,3</b>	<b>33,3</b>	<b>125,8</b>		<b>842,3</b>	<b>41,7</b>	<b>29,5</b>	<b>102,6</b>
<b>5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Булочка	50	197	3,8	6,6	34,5					
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0					
	Масло сливочное	15	112,5	0,1	12,3	0,1					
			370,8	4,1	9	49,6					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат свекольный	60	83	0,7	4,3	8	80	99	1,9	5,6	10
	Щи на м/б со сметанным соусом	250/10	83,7	2,2	4,6	8,6	250/10	83,7	2,2	4,6	8,6
	Рис отварной	150	195	3,4	4,2	36	180	235	4,1	5,0	43,2
	Котлета	80	161,3	13,1	7,5	10,2	100	201,6	16,4	9,4	12,8
	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
	Булочка	50	197	3,8	6,6	34,5	50	197	3,8	6,6	34,5
			852,3	26,2	27,8	126,9		984,1	32,8	33	146
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1223,1</b>	<b>30,3</b>	<b>36,8</b>	<b>176,5</b>		<b>984,1</b>	<b>32,8</b>	<b>33</b>	<b>146</b>
<b>6</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Печенье «Пчелка»	70	92	1,1	1,4	20,9					
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0					
			153,3	1,3	1,5	35,9					
	<b>ОБЕД</b>										
	Огурец солёный	35	58	0,2	0,9	15	50	64	0,6	0,4	1,3



	Вафли	50	139	6,0	9,7	9,5					
	Кофейный напиток	200	58	2,2	3,1	15					
			197	8,2	12,8	24,5					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат из свежих помидоров	60	35,4	0,9	2,4	2,1	100	59	1,5	4,1	3,6
	Борщ на м/б со сметанным соусом	250/10	64,3	2,3	3,7	7,0	250/15	64,3	2,3	3,7	7,0
	Картофельное пюре	150	123,3	2,7	4,7	17,6	180	148	3,2	5,6	21,0
	Рыба припущенная	80	92,4	9,7	4,5	2,3	100	153	16,3	9,3	5,7
	Компот	200	103,2	0,6	0	25,2	200	103,2	0,6	0	25,2
	Печенье	50	88	0,8	0,8	19,6	70	92	1,1	1,4	20,9
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
			577,6	19,8	16,6	88,4		578,01	29,2	24,9	105,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		774,6	28	29,4	112,9		578,01	29,2	24,9	105,3
11	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Омлет	150	270,6	14,1	22,6	2,8					
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0					
	Булочка	50	197	3,8	6,6	34,5					
			528,3	18,1	29,3	52,3					
	<b>ОБЕД</b>										
	Огурец свежий	35	15,1	0,11	0,63	3,6	45	15,7	0,23	1,1	4,1
	Суп гречневый на м/б	250	142,6	6,2	7,0	13,6	250	142,6	6,2	7,0	13,6
	Овощное рагу	150	49,6	0,9	2,9	5,0	180	53,2	1,3	3,2	5,8
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
	Чай с лимоном	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
	Круассан	70	102	1,2	2,1	18,3	70	102	1,2	2,1	18,3
			441,6	11,41	13,23	70,1		481,3	13,33	14,3	78,7
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		969,9	29,51	42,53	122,4		481,3	13,33	14,3	78,7
12	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Печенье «Пышка»	60	139	6,0	9,7	9,5					
	Кофейный напиток	200	58	2,2	3,1	15					
			197	8,2	12,8	24,5					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат свекольный	60	83	0,7	4,3	8	80	99	1,9	5,6	10
	Суп рисовый на м/б	250	101	2,2	3,5	5,0	250	101	2,2	3,5	5,0
	Отварные макароны	250	142,6	6,2	7,0	13,6	250	142,6	6,2	7,0	13,6
	Котлета рыбная	150	208	5	7,5	30,1	180	225	5,4	8,1	32,5
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0
	Печенье	50	88	0,8	0,8	19,6	70	92	1,1	1,4	20,9
			754,9	17,9	23,7	142,4		827,4	21,2	26,5	118,9
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		951,9	26,1	36,5	166,9		827,4	21,2	26,5	118,9
13	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Сыр	10	37,0	2,3	3,0	0					
	Чай с сахаром	200/15	61,3	0,2	0,1	15,0					
	Хлеб пшеничный	50	170,9	6,1	0,7	37,4					
	Масло сливочное	15	112,5	0,1	12,3	0,1					
			381,7	8,7	16,1	52,5					
	<b>ОБЕД</b>										
	Икра кабачковая	60	66	1,1	4,7	4,6	100	88	1,4	6,3	6,1
	Борщ на м/б со сметанным соусом	250/10	64,3	2,3	3,7	7,0	250/15	64,3	2,3	3,7	7,0
	Плов	200	275	17,3	9,3	30,1	200	343	21,6	11,7	38,0
	Чай с лимоном	200/7	63	0,3	0,1	15,2	200/10	63	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9

	Печенье	50	88	0,8	0,8	19,6	70	92	1,1	1,4	20,9
			627,3	24,6	19,1	91,1		756,8	30,9	24	109,1
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1009	33,3	35,2	143,6		756,8	30,9	24	109,1
14	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Кекс столичный	70	83	3,8	3,3	19,4					
	Какао с молоком	200	154	3,8	4,0	25,8					
			237	7,6	7,3	52,5					
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат из морской капусты	60	19,1	1,62	4,2	4,4	100	22,02	1,84	5,06	5,32
	Суп рисовый на м/б с фрикадельками	250	142,6	6,2	7,0	13,6	250	142,6	6,2	7,0	
	Гречневая каша	150	253	8,9	6,4	40	180	273	9,5	6,9	43,2
	Мясо тушеное	125	206	23,8	9,5	5,8	125	206	23,8	9,5	5,8
	Сок	200	94	1,0	0	23,4	200	94	1,0	0	23,4
	Хлеб ржаной	60	71	2,8	0,5	14,6	80	106,5	4,2	0,8	21,9
	Булочка	50	197	3,8	6,6	34,5	50	197	3,8	6,6	34,5
			982,7	48,12	34,2	136,3		1041,12	50,34	35,86	147,72
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1219,7	55,72	41,5	188,8		1041,12	50,34	35,86	147,72

### Используемая литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного – 2007 год.
2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева – 1987год.