

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курьинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова**



Примерное 12-дневное меню для организации питания
обучающихся 11 лет и старше в МБОУ Курьинской СОШ
на 2023-2024 учебный год
Период весенне-летний

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
14/2008	Салат "Дружба"	100	2,00	11,10	1,20	111,00	0	2,40	0,00	0,00	40,28	0,00	122,57	11,56
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
338/2015	фрукт свежий (апельсин)	100	0,9	0,2	8,10	43,00	0,0	60,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,02	31,54	153,66	1042,08	0,48	67,90	0,01	4,70	198,02	582,55	289,19	20,71

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
23/2008	Салат из свеклы с орехами и стерилизованными огурцами	100	2,60	15,80	8,80	178,30	0,05	7,14	0,0	0,00	43,80	60,50	33,20	1,26
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,27	0,0	13,68	55,80	0,0	1,98	0,0	0,0	14,40	7,20	5,40	0,72
338/2013*	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,2	8,10	43,00	0,0	60,00	0,0	0,4	8,00	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,89	47,81	135,59	1106,71	0,43	26,09	0,05	5,08	221,31	563,70	215,50	9,20

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70	0	27,00	0,00	0,00	48,50	0,00	14,60	0,60
60/2008	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,0	28,26	111,6	0,009	0,68	0,0	0,46	18,36	21,09	15,71	0,63
ИТОГО ЗА ОБЕД:			40,22	30,83	129,56	944,42	0,49	41,48	0,09	3,19	180,47	444,59	137,46	6,84

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
28/2008	Салат картофельный с фасолью	100	6,00	15,30	19,90	227,70	0,06	13,90	0,3	0,00	32,70	34,50	17,70	0,75
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	213,20	0,08	0,80	0,03	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	12,60	51,12	0,0	0,0	0,0	0,0	10,80	3,60	5,40	0,72
338/2013*	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,13	49,37	156,17	1190,47	0,41	34,19	0,46	6,45	194,86	437,83	153,08	8,57

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	30,60	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	1,44
197/2013г	Птица отварная	100	22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	13,68	55,80	0,0	1,98	0,0	0,0	14,40	7,20	5,40	0,72
ИТОГО ЗА ОБЕД:			40,19	34	95,7	849,56	0,24	41,03	1,21	7,80	449,30	479,53	134,95	8,24

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
28/2013г	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70	0,00	27,00	0,0	0,00	48,50	0,00	14,60	0,60
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	200	17,80	9,80	22,20	248,20	0,16	9,20	0,00	0,60	32,00	188,00	44,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
149/2008г	Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	175,14	0,054	0,0486	0,036	0,36	154,98	160,56	22,32	0,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,19	23,22	121,52	819,17	0,36	46,17	0,06	2,21	300,70	569,46	143,10	7,51

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
18/2008	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,3	4,99	10,60	84,4	0,02	54,00	0,0	0,70	36,80	23,90	13,00	0,87
56/2008	Суп из овощей	250	7,80	9,40	12,90	159,20	0,12	25,80	1,04	0,75	41,90	91,60	23,60	1,29
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
389/2015	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,11	18,20	77,39	0,02	3,6	0,0	0,20	12,60	12,60	7,20	2,52
ИТОГО ЗА ОБЕД:			42,02	28,37	119,1025	883,49	0,73	83,40	1,06	4,40	210,40	538,60	176,20	13,72

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,30	7,60	9,70	107,00	0,07	14,10	0,2	0,00	21,70	41,70	15,50	0,70
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из птицы	180	18,36	16,74	30,60	346,50	0,10	5,42	0,02	0,44	41,71	157,80	48,64	1,78
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из джема	180	0,0	0,0	34,56	138,24	0,0	0,0	0,0	0,0	8,37	7,96	0,0	0,054
338/2013*	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29,68	32,80	147,12	998,5	0,332	40,32	0,24	2,64	159,78	524,66	174,54	5,83

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
29/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,30	7,60	9,70	107,00	0,00	8,65	0,0	0,00	17,67	0,00	17,50	0,66
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,3	18,10	0,35	0,10	51,90	183,60	34,10	2,70
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	23,10	5,70	315,90	0,09	4,70	0,01	0,80	31,00	126,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
153/2008г	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,0	28,26	111,60	0,009	0,68	0,0	0,46	18,36	18,68	22,95	21,38
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,19	47,85	123,08	1069,33	0,68	39,18	0,40	2,29	184,04	495,98	165,35	29,10

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74	0,06	7,80	0,0	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,2	22,60	0,4	2,35	32,00	137,10	30,20	2,10
106/2013	Каша пшенная	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	2,70	25,20	100,80	37,80	1,26
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
267/2013г	Напиток из подов шиповника	180	0,36	0,09	10,71	44,37	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,71	42,92	106,39	935,88	0,57	64,79	0,40	8,62	139,65	475,91	140,91	9,48

Сезон : весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
24/2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120,40	0,03	8,20	0,01	2,76	38,10	48,20	22,20	1,47
48/2008	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,90	48,00	109,70	30,90	4,67
97/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,13	0,0	0,1	1,44	16,38	60,30	10,17	1,04
87/2008	Суфле "Рыбка золотая "	100	14,50	15,10	15,60	254,10	0,15	1,1	0,1	9,20	37,60	188,20	32,10	0,99
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
251/2013г	Компот из яблок	180	0,13	0,13	19,30	79,06	0,008	0,73	0,0	0,063	11,48	3,56	4,17	0,77
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29,22	33,48	140,22	968,53	0,55	34,36	0,88	15,11	168,06	476,86	128,34	10,44

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
20/2008	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,50	7,00	9,90	98,80	0,02	22,90	0,00	0,04	40,20	31,70	15,50	0,72
45/2013	Суп с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,1	20,03	0,8	0,9	66,15	64,10	26,50	1,38
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	100	18,20	15,00	3,90	223,40	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,52	20,16	113,04	0,20	1,17	0,02	0,0	113,2	81,00	12,60	0,12
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,61	35,67	100,81	844,91	0,59	59,30	0,86	5,76	364,45	475,20	166,90	7,07