

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

Утверждаю.

Директор школы:

_____ /М.В. Дударева/

«__» _____ 20__ г

**Примерное 12-дневное меню для организации питания
обучающихся 7-11 лет в МБОУ Курьинской СОШ
на 2024-2025 учебный год
Период осенне-зимний**

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,94	2,70	40,14	0,024	9,54	0,04	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,25	14,48	0,28	0,0	41,52	146,88	27,28	2,16
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	90	12,51	5,85	3,60	117,09	0,11	0,81	0,0	0,54	15,30	131,40	19,80	1,44
	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	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	180	0,0	0,0	34,56	138,24	0,0	0,0	0,0	0,0	7,53	7,16	0,0	0,05
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,67	21,25	128,46	821,85	0,55	24,83	0,32	4,26	153,15	585,44	115,28	9,69
ГД														
291/2013г	Перепечи с картошкой	80	6,32	6,50	43,58	258,08	0,088	0,0	0,014	3,20	24,80	71,20	10,40	1,04
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Йогурт	200	5,8	2,78	8	100	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2	
ИТОГО ПОЛДНИК			12,32	9,276	65,584	414,88	0,168	1,4	40,01	243,2	216,8	103,2	16,6	1,84

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
За*/2008	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,40	0,06	28,16	0,3	0,80	40,80	46,00	14,94	0,74
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	218,70	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57	0,10	0,00	0,06	1,62	15,39	141,84	22,23	1,50
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	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	0,00	1,2	0,1	0,22	1,54	4,89	0,25	0,11
	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	180	0,27	0,0	13,68	54,00	0,0	2,61	0,1	0,0	7,25	8,80	4,72	0,82
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,38	28,33	115,04	726,84	0,36	35,33	0,51	4,68	103,99	378,53	157,04	7,56
ГПД														
291/2013г	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	43,58	258,08	0,088	0,0	0,014	3,20	24,80	71,20	10,40	1,04
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
	ИТОГО ПОЛДНИК		6,52	6,496	57,584	314,88	0,088	0	0,014	3,2	36,8	75,2	16,4	1,44

Сезон: осень-зима.

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,02	0,00	0,13	0,24	28,02	18,18	8,18	0,35
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,22	30,78	0,13	0,18	157,68	114,93	38,75	1,40
75/2008г	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	177,84	0,09	0,9	0,0	0,72	25,29	192,87	22,59	3,06
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	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	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	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	180	0,54	0,0	28,26	111,6	0,009	0,68	0,0	0,46	18,36	18,68	22,95	0,73
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,35	26,39	115,45	800,16	0,51	41,69	0,36	2,98	264,96	504,46	130,67	8,02
ГПД														
182/2008г	Коржик молочный	75	4,80	8,50	48,40	289,30	0,04	0,033	0,0	0,0	12,00	0,0	5,83	1,31
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ПОЛДНИК			5,10	8,50	63,60	351,30	0,04	2,23	0,00	0,00	28,00	8,00	11,83	2,11

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,84	0,036	15,00	0,0	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,06	6,60	0,0	1,8	23,32	45,40	19,20	0,60
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	4,50	41,76	224,82	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	46,80	0,72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,12	2,15	0,08	0,18	48,96	207,18	1,54	161,37
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	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	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	0,09	0,0	8,91	36,18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,23			0,02
ИТОГО ЗА ОБЕД:			23,89	28,46	106,02	772,79	0,35	24,86	0,26	5,88	124,12	418,18	108,14	165,13
гпд														
213/	Яйца вареные	40	4,16	3,52	10,56	89,60	0	0,3	0	0	91,20	0,00	31,2	1,2
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,02	8,78	47,20	0,04	0,0	0	0,28	7,00	31,60	9,4	0,78
150/2008г	Кисель из повидла	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
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,48	3,54	57,74	290,4	0,04	0,32	0	0,28	107,5	40,44	40,6	2,04

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	60	0,88	5,99	5,34	18,4	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	105,60	0,14	14,96	0,07	0,6	39,36	208,32	39,44	1,38
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
76/2008	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,09	10,62	167,58	0,10	4,1	0,03	0,64	19,80	174,69	27,09	2,79
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	77,94	0,02	3,6	0,0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,52
	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			47,62	26,25	104,49	774,03	0,79	42,70	0,10	3,49	180,56	660,11	189,43	14,46
ГПД														
275/2013г	Оладьи	100	9,05	8,11	55,15	329,79	0,15	0,0	0,02	2,40	23,00	125,00	33,00	1,30
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			9,25	8,11	69,15	386,59	0,15	0,0	0,02	2,40	35,00	129,00	39,00	1,70

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
За*/2008	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	84,80	0,08	19,92	0,3	0,64	38,56	76,00	19,30	1,32
200/2013	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,33	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	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
150/2008г	Кисель из джема	200	0,0	0,0	38,40	150,00	0,0	0,2	0,0	0,0	3,48	8,27	2,2	0,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:			26,58	24,15	105,20	737,18	0,248	29,41	0,33	1,66	108,60	312,97	110,08	5,08
ГПД														
293/2013г	Булочка "Веснушка"	80	6,32	4,90	43,09	241,70	0,06	0,0	0,014	3,20	24,80	71,20	10,40	1,04
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			6,52	4,896	57,088	298,5	0,064	0	0,01	3,2	36,8	75,2	16,4	1,44

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
1*/2008	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,01	6,00	0,1	0,42	15,66	19,20	12,40	0,31
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,70	69,64	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,22	30,78	0,13	0,18	157,68	114,93	38,75	1,40
191/2013	Голубцы "Уралочка"	90	7,92	5,085	11,40	123,045	0,06	0,00	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	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	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	180	0,54	0,0	28,26	111,60	0,01	0,68	0,0	0,46	18,36	18,68	22,95	0,73
ИТОГО ЗА ОБЕД:			19,24	23,61	107,72	721,85	0,39	39,33	1,22	2,91	291,91	376,21	133,62	6,38
ГПД														
283/2013г	Ватрушка с повидлом	80	5,10	3,41	50,42	252,73	0,06	0,0	0,02	0,96	52,00	89,60	12,80	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
	Йогурт	200	5,8	2,78	8	100	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2	
	ИТОГО ПОЛДНИК		11,10	6,19	72,42	409,53	0,14	1,40	40,02	240,96	244,00	121,60	19,00	1,04

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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	72,90	0,02	8,68	0,1	1,77	16,26	19,68	8,18	0,61
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,06	6,60	0,0	1,8	23,32	45,40	19,20	0,60
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
77/2008	Котлета "Здоровье"	90	13,59	10,08	5,76	163,62	0,09	5,0	0,32	0,99	29,43	179,28	22,50	2,79
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	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	0,18	21,42	65,16	0,01	99,00	0,0	0,7	12,60	1,80	3,60	0,54
	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:			27,41	35,34	119,70	876,26	0,34	129,71	0,45	8,68	151,82	492,56	112,28	11,70
гпд														
283/2013г	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,92	0,06	0,0	0,02	0,84	45,50	78,40	11,20	0,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	10	2,8
			10,42	5,68	63,38	346,32	0,08	4,00	0,02	1,04	71,50	96,40	27,20	3,76

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	11,46	3,06	125,52	0,04	10,98	0,66	2,76	96,06	74,58	7,86	0,70
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,8	72,00	0,08	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,51	6,57	5,76	131,91	0,06	1,3	54,0		19,28	24,43	48,86	0,00
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	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	0,02	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
251/2013г	Компот из яблок	180	0,29	0,29	42,98	175,68	0,02	1,62	0,0	0,14	25,52	7,92	9,25	1,71
ИТОГО ЗА ОБЕД:			26,53	29,33	114,44	827,06	0,40	16,45	55,30	5,56	229,99	303,61	144,17	5,87
гпд														
279/2013г	Пирожок рис с яйцом	80	5,46	3,65	34,21	191,49	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
150/2008г	Кисель из повидла	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
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,46	3,65	72,61	345,09	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	8,84	0,00	0,06

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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														
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,018		0,13	0,04	28,02	18,18	8,18	0,35
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,25	14,48	0,28	0,0	41,52	146,88	27,28	2,16
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	90	16,38	13,50	3,51	200,7	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
148/2008	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,52	20,16	113,04	0,2	1,17	0,0	0,0	113,2	81,0	12,6	0,12
	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
	фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,4	8	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,27	32,42	106,57	846,52	0,67	40,77	0,47	4,72	322,36	532,86	184,86	6,69