

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Токарёвской СОШ № 2



Рогачева М.Ю.

**Примерное  
десятидневное меню  
для организации питания школьников  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
Токарёвской средней общеобразовательной школе № 2  
(возрастная группа 7-11 лет)  
на 2023-2024 учебный год**

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день Понедельник</b>														
156	80	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	1,32	5,67	3,93	72,04	0,0276	0	0	0	9,64	38	16	0,4145
118	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	4,35	0,68	18,15	96,00	0,075	9	0	0	22,375	0	0	0,775
90	80	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	11	8	2	119	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
112	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,55	7,23	55,95	323,07	0,24	0	0,036	3,47	17,26	129	36,5	5,6
	30	Хлеб ржаной	3,40	0,36	22,10	106,00	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	20	Хлеб пшеничный	1,65	0,72	8,35	43,50	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
	100	Фрукт свежий	0,4	0,3	6,2	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>	<b>44,3</b>	<b>25</b>	<b>113,45</b>	<b>836,91</b>	<b>0,4286</b>	<b>9,5</b>	<b>0,058</b>	<b>4,35</b>	<b>119,13</b>	<b>295,8</b>	<b>91,3</b>	<b>14,095</b>
<b>2 день Вторник</b>														
142	80	Салат из огурцов, помидоров с зеленым луком и растительным маслом	0,78	5,70	3,04	66,63	0,06	0,42	0	0	12	12,6	37,2	0,42
143	250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	3,85	7,18	6,78	107,08	0,025	7,95	0,03	2,97	34,2	136,1	27,95	0,95
204	200	Плов с курицей	14,80	16,60	36,80	348,00	0,2	1,9	0,02	7,17	38,78	240,2	99	3,32
38	50	Выпечка	3,72	6,05	21,25	154,32	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
2	200	Какао напиток на молоке	6,20	6,40	22,36	171,84	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
		<b>Итого:</b>	<b>31</b>	<b>42,65</b>	<b>98,58</b>	<b>891,37</b>	<b>0,395</b>	<b>11,39</b>	<b>0,05</b>	<b>10,34</b>	<b>140,06</b>	<b>487,3</b>	<b>192,35</b>	<b>0</b>
<b>3 день Среда</b>														
77	80	Кабачковая икра (консервы овощные закусочные)	1,52	7,12	6,96	98,00	0,06	0,42	0	0	12	12,6	37,2	0,42
51	250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	4,23	2,38	15,30	99,48	0,075	6,7	0	0	15,775	0	0	0,85
6	80	Котлета мясная рубленая запеченая	9,15	9,94	6,50	151,98	0,1226	2,42	0,01	3,9	37,44	189,5	31,59	1,43
150	150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	0	0,036	1,32	12,42	72,06	29,52	0,98
8	200	Сок фруктовый	1,00	0,00	23,46	94,25	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
		<b>Итого:</b>	<b>36,05</b>	<b>20,36</b>	<b>82,86</b>	<b>733,36</b>	<b>0,191</b>	<b>13,12</b>	<b>0,068</b>	<b>5,8</b>	<b>106,44</b>	<b>374,36</b>	<b>93,31</b>	<b>9,24</b>
<b>4 день Четверг</b>														
	80	Огурцы свежие в нарезке	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
221	250	Суп картофельный с горохом	8	4,425	31,825	130,4	0,15	4,325	0	0	30,45	0	0	2,15
53	150	Картофельное пюре	4,08	7,04	26	188	0,14	6,9	0,09	2,02	45,5	116,1	41,4	1,4
7	80	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	4,176	4,752	8,52	100,38	0,062	7,1953	0	0	13,25	0	0	0,59
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
	40/20	Бутерброд с сыром	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	0	0	153,1	0	0	1,04

	40	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
		<b>Итого:</b>	<b>22,83</b>	<b>22,145</b>	<b>122,395</b>	<b>782,82</b>	<b>0,452</b>	<b>32,31</b>	<b>0,09</b>	<b>2,59</b>	<b>273,66</b>	<b>220,09</b>	<b>82,27</b>	<b>7,9</b>
		<b>5 день Пятница</b>												
82	80	Салат из моркови с растительным маслом	0,76	5,74	8,32	87,94	0,15	6,9	5400	2,9193	10,1	0,95	112,95	2,25
5	250	Щи из свежей капусты с картофелем	1,75	4,89	8,48	84,75	0,1	11,9	0,03	0,9	32,42	49,97	21,12	0,8
31	80	Тефтели с томатным соусом	10,11	7,59	5,18	129,48	0,07	0,03	0,1	12,7	18,23	334,9	48,2	1,49
112	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,55	7,23	55,95	323,07	0,24	0	0,036	3,47	17,26	129	36,5	5,6
8	200	Сок фруктовый	1,00	0,00	23,46	94,25	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	20	Хлеб пшеничный	3,4	0,36	22,1	106	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
		<b>Итого:</b>	<b>41,72</b>	<b>29,33</b>	<b>134,64</b>	<b>946,69</b>	<b>0,626</b>	<b>22,83</b>	<b>5400,2</b>	<b>20,869</b>	<b>143,81</b>	<b>643,62</b>	<b>257,57</b>	<b>16</b>
		<b>6 день Понедельник</b>												
77	80	Кабачковая икра (консервы овощные закусочные)	1,52	7,12	6,96	98,00	0,06	0,42	0	0	12	12,6	37,2	0,42
51	250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	4,23	2,38	15,30	99,48	0,075	6,7	0	0	15,775	0	0	0,85
42	80	Куры тушеные	16,88	10,88	12,56	165,00	0,04	1,4	0,04	6,14	33	156	19	1,6
150	150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	0	0,036	1,32	12,42	72,06	29,52	0,98
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
38	50	Выпечка	3,72	6,05	21,25	154,32	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
	100	Фрукт свежий	0,4	0,3	6,2	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>	<b>33,52</b>	<b>32,73</b>	<b>103,87</b>	<b>790,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,036</b>	<b>1,6</b>	<b>61,36</b>	<b>175,1</b>	<b>62,12</b>	<b>7,21</b>
		<b>7 день Вторник</b>												
109	80	Салат из вареной свеклы с соленым огурцом	1,33	5,67	6,80	83,56	0,03	5,18	0	0,23	23,23	20,3	9,2	0,68
103	250	Суп овощной на курином бульоне	6,38	2,15	21,13	129,35	0,02	0,6	0,02	0,37	12,625	30,7	28,47	0,45
16	80	Котлета в молочном соусе	16,88	10,88	12,56	165,00	0,04	1,4	0,04	6,14	33	156	19	1,6
41	150	Рис отварной	12,08	3,92	8,21	116,00	0,04	10,17	0	0,4	1,03	1,5	34,4	0,66
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	20	Хлеб пшеничный	3,4	0,36	22,1	106	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>56,22</b>	<b>27,56</b>	<b>94,95</b>	<b>790,29</b>	<b>0,1</b>	<b>12,27</b>	<b>0,06</b>	<b>7,19</b>	<b>67,915</b>	<b>291,24</b>	<b>114,47</b>	<b>5,07</b>
		<b>8 день Среда</b>												
102	80	Салат из свежих овощей с растительным маслом	0,82	2,75	4,68	47,82	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
221	250	Суп картофельный с горохом	7,15	0,60	20,15	114,60	0,15	4,325	0	0	30,45	0	0	2,15
97	80	Голубцы ленивые с отварным мясом	13,87	7,85	6,53	150,00	0,07	0,03	0,1	12,7	18,23	334,9	48,2	1,49
44	150	Картофельное пюре	3,25	4,68	11,67	101,82	0,14	6,9	0,09	2,02	45,5	116,1	41,4	1,4
52	200	Кисель	1,00	0,00	23,46	94,25	0	0,1	0	0,08	0,1612	8,24	4,4	0,042
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
34	50	Выпечка	3,72	6,05	21,25	154,32	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
		<b>Итого:</b>	<b>45,96</b>	<b>25,45</b>	<b>98,89</b>	<b>784,01</b>	<b>0,506</b>	<b>25,095</b>	<b>0,212</b>	<b>15,67</b>	<b>158,76</b>	<b>572,99</b>	<b>134,47</b>	<b>9,202</b>

9 день Четверг														
156	80	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	0,85	3,05	5,19	51,54	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	5,49	5,28	16,33	134,75	0,02	0,6	0,02	0,37	12,625	30,7	28,47	0,45
42	80	Куры тушеные	16,88	10,88	12,56	165,00	0,04	1,4	0,04	6,14	33	156	19	1,6
112	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,55	7,23	55,95	323,07	0,24	0	0,036	3,47	17,26	129	36,5	5,6
	30	Хлеб ржаной	3,40	0,36	22,10	106,00	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	20	Хлеб пшеничный	1,65	0,72	8,35	43,50	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
8	200	Сок фруктовый	1,00	0,00	23,46	94,25	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
		<b>Итого:</b>	<b>52,32</b>	<b>30,32</b>	<b>146,74</b>	<b>995,81</b>	<b>0,376</b>	<b>27,9</b>	<b>0,09</b>	<b>3,69</b>	<b>175,66</b>	<b>445,45</b>	<b>131,04</b>	<b>11,07</b>
10 день Пятница														
2	80	Горошек консервированный (консервы овощные за	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
143	250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	3,85	7,18	6,78	107,08	0,025	7,95	0,03	2,97	34,2	136,1	27,95	0,95
6	80	Котлета мясная рубленая запеченая	9,15	9,94	6,50	151,98	0,1226	2,42	0,01	3,9	37,44	189,5	31,59	1,43
150	150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	0	0,036	1,32	12,42	72,06	29,52	0,98
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,50	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
	100	Фрукт свежий	0,4	0,3	6,2	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>	<b>31,22</b>	<b>19,34</b>	<b>63,3</b>	<b>748,25</b>	<b>0,156</b>	<b>12,52</b>	<b>0,068</b>	<b>6,28</b>	<b>96,92</b>	<b>314,8</b>	<b>85,11</b>	<b>5,35</b>