



Утверждаю
 Директор МКОУ «Покровская ООШ»
 Е.М. Васюнина
 «01.09.2023г.»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Покровская основная общеобразовательная школа»
Начальная школа
Завтрак + обед

Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мg	Р	Fe	В ₁	С	А
1 день													
Завтрак													
	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
	Чай с лимоном	200	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	-	-
	Итого:		16,81	21,07	84,31	596	283,4	65,35	299,5	1,98	113,89	0,1	1,09
Обед													
	Овощная нарезка	80	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Борщ обыкновенный с картофелем на мясном бульоне	200/25	1,45	3,93	100	82	35,5	21	42,5	3,12	0,04	8,23	0
	Тефтели мясные с макаронными изделиями	100/180	6,93	7,47	11,07	139,2	32,13	20,8	163,67	3	0,05	1,6	23,33
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0,02	4	3,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		10,76	15,74	137,71	489,13	187,62	59,8	262,57	10,16	0,15	13,83	25,52

2 день													
	Завтрак												
	Сырники со сгущенным молоком	150/20	16,27	8,74	24,86	243	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	Итого:		20,05	9,41	50,86	368,1	291,8	52,16	294,9	2,41	0,072	0,39	58,5
	Обед												
	Салат из свежей капусты и моркови	80	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
	Гуляш из мяса птицы с гречневой кашей в сметано-томатном соусе	100/180	5,47	9,2	3	132,67	15,4	14,07	46,07	46,33	1,53	0,07	3,73
			0,38	64,1	0,62	581,38	91,11	0,95	14,41	0,8	0	0	0,77
	Компот	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		18,21	80,61	49,8	1014,19	222,35	102,29	533,23	72,46	1,77	27,83	4,5
3 день													
	Завтрак												
	Омлет натуральный	200	5,39	9,6	1,02	112	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
	Чай	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Бутерброд с маслом	30											
	Итого:		5,92	9,6	10,89	153,6	55,19	18,51	110,5	3,15	0,04	2,23	125,5
	Обед												
	Овощная нарезка	50	0,5	2,43	2,5	35	1,18	8,9	25,3	0,34	0,02	3,25	-
	Суп гороховый на курином бульоне	200	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
	Плов из курицы	200/50	30,9	28,9	82,19	404	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		42,54	35,75	161,97	742,7	100,54	75,9	460,7	23,28	0,24	4,45	-
4 день													

	Завтрак												
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
	Яйцо отварное	100	8,3	13,2	25,9	259	98,29	25,92	128,02	1,33	0,12	0,19	34,3
	Хлеб пшеничный	30											
	Чай	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
	Итого:		14,5	24,05	101,4	689	245,29	62,42	289,71	2,53	54,92	0,25	35,28
	Обед												
	Винегрет овощной	60	0,85	6,65	5,0	83,25	15,2	10,01	108	0,4	0,01	25	-
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,78	4,9	6,13	75,7	4018	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,789	24,5
			3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		16,93	26,78	73,18	609,6	114,18	253,49	412,28	91,71	0,32	65,479	50,0
5 день													
	Завтрак												
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,48	11,52	52,92	353,28	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	Итого:		13,56	12,49	79,27	511,68	169,1	39,63	147,79	6,65	4,3	8,58	-
	Обед												
	Салат из моркови	100	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Рассольник со сметаной	200/10	125,3	3,224	7,66	73,4	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-
			0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,01	0,04	8,8	0,02	-	-
	Запеканка картофельная с мясом	100/180	4,51	7,35	0,36	87,7	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
			4,36	12	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45	0,06	32,4	0
	Компот	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-	-	-	-	-	-	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		138,19	31,484	72,43	619,67	47,294	48,143	187,7	22,693	0,605	32,4	-
6 день													
	Завтрак												
	Каша манная на молоке с маслом	180/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
	Бутерброд с сыром и яйцом	30/10/4 0	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
			12,9	11,6	0,8	159	55	12	10	2,5	0,07	-	0,25
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Итого:		28,3	33,47	87,4	765,2	324,9	87,28	395,4	5,79	113,9	1,57	1,34
	Обед												
	Овощная нарезка	80	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
	Суп-пюре из разных овощей на курином бульоне с гречками	200/10	1,8	4,9	14,3	108,5	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
	Мясные котлеты с отварным рисом	100/180	15	15,39	11	246,5	-	-	-	-	-	-	-
			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		24,4	28,83	87,93	712,73	49,93	57,38	181,47	5,85	0,41	11,28	-
7 день													
	завтрак												
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	10,23	7,74	19,6	189	136	18,59	150,6	0,45	0,042	0,33	45,5
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
	Итого:		10,43	7,74	52,2	328	153	18,59	154,89	1,05	0,42	0,33	45,5
	Обед												
	Салат из свежей капусты и консервированной кукурузы на растительном масле	80	2,85	3,05	10,42	76,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
	Суп	200/20	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3

	картофельный с рыбой												
	Капуста тушеная с мясом	100/150	9,21	14,7	0,78	172,28	18,82	10,39	96,63	1,18	-	-	-
			5,52	4,52	26,44	168,45	-	-	-	-	-	-	-
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		28,33	30,99	86,06	734,22	57,33	66,59	158,37	4,71	0,15	31,72	12,3

8 день

	Завтрак												
	Каша кукурузная на молоке с маслом	180/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
	Выпечка	60	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	-	-
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Итого:		14,61	15,44	99,01	594,2	144,2	85,23	335,5	3,88	54,92	1,53	0,98
	Обед												
	Овощная нарезка	80	2,85	3,05	10,42	76,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
	Борщ обыкновенный с картофелем на мясном бульоне	200/25	1,45	3,93	100,75	55,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
	Биточки из кур с гречневой кашей и сливочным маслом	100/180 /5	7,89	10,5	8,3	160	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
			3,06	4,8	20,45	137	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
	Кисель	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		17,23	22,64	172,32	563,94	110,16	91,3	204,18	15,08	0,49	65,84	37,6

9 день

	Завтрак												
	Кисломолочный продукт	100	5	3	3,2	65	12	3,8	12	0,6	2	0,7	1,1
	Блины с повидлом	70	10,84	8,97	17,14	193	140,7	18,34	156	0,38	36,9	0,042	0,33
	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Итого:		16,37	11,97	30,21	299,6	168,03	34,41	191,2	3,11	38,9	2,872	1,43
	Обед												
	Овощная нарезка	80	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-

	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	37	0,5	0,5	0,5	12
	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	6,61	6,44	9,41	122	51,05	16,28	97,9	0,5	0,06	1,15	14,8
			3,06	4,8	20,45	137	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
	Компот	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		15,4	39,85	78,88	611,64	143,54	63,63	196,75	11,26	0,76	44,25	281,8
10 день													
	Завтрак												
	Омлет натуральный запеченный с зеленым горошком	150/50	5,39	9,6	1,02	112	39,8	6,24	87,3	11,02	125	0,04	0,01
	Бутерброд с маслом и сыром	30/20	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		10,85	18,02	39,7	364,6	51	15,44	127,2	11,79	125	0,04	0,01
	Обед												
	Овощная нарезка	100	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Суп крестьянский	200/10	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
	Ленивые голубцы	100/180	9,21	14,7	0,78	172,28	18,82	10,39	96,63	1,18	-	-	-
			5,52	4,52	26,44	168,45	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		18,41	28,42	40,87	625,36	59,36	164,85	173,33	3,07	0,08	20,05	-