

Муниципальное общеобразовательное учреждение
 Ликургская основная общеобразовательная школа
 Буйского муниципального района Костромской области
 157063 Костромская область Буйский район с. Ликурга ул. Овражная д.1 тел 32-2-44

Согласовано:

Утверждаю:
 Директор школы  Е. Селезнёва

Примерное меню на 10 дней для учащихся МОУ Ликургской основной школы на 2023-2024 год

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

СЕЗОН ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ

Меню составлено согласно :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2011

1-день завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
400	Оладьи	200/10	11,58	14,78	148	472,5	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	12	52	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	510	15,9	18,7	185,49	669,7							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
49	Салат из	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,15	1,00	0,00	82,50	327,5	47,50	2,25

	белокочанной капусты										0		
82	Борщ с капустой и картофелем с курой	250	15,8	7,42	12,11	178,75	0,04	0,18	12,5 0	28,56	99,71	29,47	1,45
268	Котлета (из говядины)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,06	0,00	0,00	30,00	239,0 0	17,00	5,00
304	Рис отварной	200	6,43	11,61	40,88	293,8	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
	Итого	920 1430	44,41 60,31	38,88 57,58	135,87 321,36	987,5 1657,2							

2-день завтрак

	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
237	Запеканка из творога	200/10	19,38	25,34	22,8	468	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
375	Чай с сахаром	200	8,9	0	26	58	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого	550	30,88	34,14	73,3	716,88							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
102	Суп картофельный с горохом с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
202	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,96	51,82	322,62	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
305	Котлеты, рубленные из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
376	Кисель из концентрата	200	0	0	28,27	112,8	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,59	53,83	18,83	113,94	461,59	225,18	7,65
	Итого	920 1470	31,34 62,22	34,52 68,66	145,24 218,54	1005,09 1721,97							

3-день завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,22	3,26	22,48	136	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0	8,4	38	0,49	3,23	71,62	276,37	269,21	84,16	4,13
	Итого	600	35,16	20,26	68,78	501,28							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
53	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
88	Щи из свежей капусты с курой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
30	Рыба тушеная с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
126	Картофель отварной	175	6,4	10,4	45,76	302,72							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого	885 1485	31,45 66,61	35,44 55,7	115,15 183,93	813,37 1314,65							

4-день завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша пшеничная на молоке	250	3	8,6	23,2	183,4	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
8	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8							
	Итого	505	12,62	24,74	63,39	525,28							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
59	Салат из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,92	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
82	Борщ с капустой и картофелем с курой	250/10	15,8	7,42	12,11	178,75	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	6,43	11,61	40,88	293,8	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
268	Котлета (из говядины)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		900	47,86	38,35	114,92	1006,02							
	Итого	1405	60,48	63,09	178,31	1487,85							

5-день завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250	4,52	4,07	35,46	232,48	0,09	1,25	0,07	125,14	151,2	31,2	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,22	3,26	22,48	136	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
	Итого	490	10,94	15,73	72,64	512,36	0,18	5,16	0,09	309,21	292,41	88,66	3,37

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (Огурцы в нарезке)	80	1,2	0,5	2,7	25	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
111	Суп с макаронными изделиями и курой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
259	Жаркое подомашнему	200	16,20	18,09	16,58	295	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
676	Кисель из концентрата (смесь)	200	0	0	28,27	112,8	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0	6,30	26,10	27,38	0,62
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47							
		890	23,97	22,79	94,99	689,15	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
	Итого	1380	34,91	38,52	167,63	1201,51	0.51	42,78	25,5	128,57	443,98	311,82	8,82

6-день-завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная (рисовая)с маслом сливочным	250	5,9	13,7	46	316,87	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,22	3,26	22,48	136	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0.04	0	0.02	43.84	104	22	0.5
	Итого	490	12,32	25,36	83,18	596,75	0.21	19,71	0,04	87,21	265,47	76,03	4,05

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
88	Щи из свежей капусты с курой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
305	Котлеты, рубленные из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
202	Макаронные изделия отварные	200/10	11,3	12,98	51,82	375,42	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
378	Чай с сахаром	200	8,9	0	26	58	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	910	39,25	33,89	126,33	889,63							
	Итого	1400	51,57	59,25	209,51	1296,15							

7-день завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным	250	8,45	13	32,3	281,18	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
378	Чай с сахаром	200	8,9	0	26	58	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
8	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8							
	Итого	505	23,45	25,42	73	535,86							

Обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
77	Суп картофельный с курой	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
278	Тефтели (фарш говяжий)	100	10,34	20	21,2	224	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
304	Рис отварной	200	6,43	11,61	40,88	293,8	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
342	Напиток из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого	910	23,97	44,11	130,03	932,7							
	Итого	1415	47,42	69,53	203,03	1468,56							

8-день-завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
237	Запеканка из творога со сметаной	200/10	19,38	25,34	22,8	468	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
	Печенье	30	1,5	2	46,1	83,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,90	0,02	8,10	43							
	Итого	540	25,3	31,08	102,49	739,6							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем с курой	250	15,8	7,42	12,11	178,75	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
268	Котлета (из говядины)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
202	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,96	51,82	322,62	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого	900	43,48	35,98	134,4	1034,84							
	Итого	1440	68,78	67,06	236,49	1774,44							

9 день-завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	4,52	4,07	35,46	232,48	0,09	1,25	0,07	125,14	151,2	31,2	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,22	3,26	22,48	136	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5

338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого	540	11,34	16,13	82,44	559,36							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
111	Суп с макаронными изделиями с курой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
30	Рыба тушеная с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150	0,28	0	0	14,82	203,8 5	135,75	4,56
302	Гречка отварная рассыпчатая	175	6,43	11,61	40,88	293,8	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
376	Кисель из концентрата(смесь)	200	0	0	28,27	112,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого	885	27,88	28,34	122,16	853,35							
	Итого	1425	39,22	44,47	204,6	1412,71							

10-день завтрак

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,12	0,96	54,80	162,04	241,5 1	36,46	0,94
375	Чай с сахаром	200	8,9	0	26	58	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,88	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5

ПТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,7	2,26	13,08	62							
	Итого	465	31,79	38,98	57,29	609,78							

обед

№ карты	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
102	Суп картофельный с горохом с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
259	Жаркое подомашнему	250	16,20	18,09	16,58	295	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
342	Напиток из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96							
	Итого	950	28,19	31,17	106,55	822,75							
	Итого	1415	59,98	70,15	163,84	1432,53							
	За 10 дней Средний показатель	1425,5	55,15	59,4	244,08	1442,2							