

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Островского муниципального округа Костромской области "Игодовская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано:

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Игодовская СОШ"

Ю.В.Соловьев

Приказ №134-од от 25.11.2024г

Примерное 10-дневное меню обедов для учащихся 1-4 кл на 2024--2025 учебный год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2017

сезон осень-зима													
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК , день 1													
1.Творожная запеканка со сметаной/мол.сгущ./при наличии	150/15	8,73	4,75	33,94	334	0,29	1,56	0,02	157,5	276,42	129,97	3,88	
2.Чай с сахаром с витамином С	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,3	
3.Хлеб пшеничный	40	7,5	14,6	71	551	0,08	0,03	78	270	169,5	14,7	0,63	
342	ИТОГО:	490	16,23	19,35	114,92	1004	0,37	1,59	78,02	427,7	455,92	144,67	4,81
341	ОБЕД												
ПТ	Салат из свежей капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
	Щи из свежей капусты с картоф, с курой и сметаной	200	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
	Плов с курой	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
	Кофейный напиток с молоком	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
54	Мол. прод./коктейль/йогурт/сырок твор./творожок/при нал.												
96	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
284	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
ПТ	Итого:	720	10,48	17,24	90,50	598,11	0,21	42,60	27,00	79,60	184,52	162,60	3,13
ПТ													
ПТ	ЗАВТРАК , день 2												
	1.Каша вязкая молочная из смеси круп с маслом и сахаром	250	10,22	16	53,08	352	0,28	1,5	0,08	161,4	246,93	66,53	1,78
	2.Чай с молоком	200	4,2	4,8	7,05	125,1	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09
	3.Бутерброд со слив.маслом	40/10	2,3	0,2	14,6	136	0	0,03	0	6	19,5	4,2	0,33
70	ИТОГО:	500	16,72	21	74,73	613,1	0,34	3,48	0,11	347,4	401,43	91,73	2,2
	ОБЕД												
97	Салат из свёклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72

309	Суп картофельный с горохом с курой	200	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
255	Запеканка картофельная с мясом	180	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
349	Какао с молоком	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
338	Хлеб ржаной/пшеничный	30/40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
ПТ	молочн. прод./ коктейль/йогурт/творожок/сырок при налич.	1шт											
	Итого:	685	22,68	29,67	81,91	685,61	0,47	28,64	10,14	121,27	402,78	192,17	10,10
	ЗАВТРАК , день 3												
	1.Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	250	13,74	13,02	88,24	338	0,16	1,9	0,08	334,76	299,08	50,24	1,38
	2.Кисель ягодный	200	4,2	4,8	7,05	125,1	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09
67	3.Бутерброд с сыром	40/10	2,3	0,2	14,6	156	0	0,03	0	6	19,5	4,2	0,33
111	ИТОГО:	500	20,24	18,02	109,89	619,1	0,22	3,88	0,11	520,76	453,58	75,44	1,8
312	ОБЕД												
350	Огурец свежий/ соленый порционный	60	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
ПТ	Суп картофельный с курой	200	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
ПТ	Картофельное пюре со сл.маслом	150/8	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
ПТ	Котлета мясная	90	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
ПТ	Компот из свежих фруктов + витамин С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
	Фрукт //сок фруктовый	1 шт	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
40	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
120	Итого:	805	24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
388	ЗАВТРАК , день 4												
ПТ	1.Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром	250	13,74	7,4	31,96	284	0,28	1,53	0,08	176,55	284,73	85,95	2,08
ПТ	2.Компот ягодный с витамином С	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	3.Бутерброд со слив. маслом	40/10	7,5	14,6	71	551	0,08	0,03	78	270	169,5	14,7	0,63
71	ИТОГО:	500	21,24	22	112,94	954	0,36	1,56	78,08	446,75	454,23	100,65	3,01
95	ОБЕД												
227	Омлет натуральный	120	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
304	Щи из свежей капусты с курой	200	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
342	Котлета рыбная	90	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
338	Рис отварной с маслом сливочным	150/8	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
ПТ	Чай с сахаром	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый/фрукт/при наличии	1 шт	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	840	23,05	15,66	128,10	759,78	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41
45	ЗАВТРАК , день 5												
113	1.Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	9,1	11,22	35,97	183	0,18	0,32	0,1	224,22	191,1	41,86	1,32
260	2.Чай с сахаром + витамин С	200	0,2	0	15	58	0	0	0,1	5,25	2,24	4,4	0,87

	3.Бутерброд с сыром	40/10	2,3	0,2	14,6	136	0	0,03	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	500	11,6	11,42	65,57	377	0,18	0,35	0,2	235,47	212,84	50,46	2,52
	ОБЕД												
302	Морковь с сахаром	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
пт	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
пт	Макаронные изделия отварные	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
пт	Рыба припущенная с овощами	90	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
	Кисель ягодный//мол.прод.творожок/сырок/йогурт/при нал.	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
42	Итого:	810	31,85	35,17	116,65	991,55	0,43	134,50	46,82	95,91	500,02	157,93	7,85
295	ЗАВТРАК , деньб												
321	1.Омлет натуральный	120	13,74	13,02	88,24	252	0,16	1,9	0,08	334,76	229,08	50,24	1,38
349	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0,1	5,25	2,24	4,4	0,87
пт	3.Бутерброд с повидлом	40/10	7,5	14,6	71	551	0,08	0,03	78	270	169,5	14,7	0,63
пт	Итого:	400	21,44	27,62	174,24	861	0,24	1,93	78,18	610,01	400,82	69,34	2,88
	ОБЕД												
	Салат из свежей капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
59	Рассольник домашний с мясом свинины	200	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
	Тефтели с соусом//кура тушеная в слив соусе	90	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
82	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
229	Компот ягодный + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
304	Молочная пр-ия/ коктейль,йогурт,творожок/ при наличии	1 шт.											
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:	810	19,84	19,52	102,14	704,91	0,37	29,79	27,53	78,59	323,23	129,47	3,90
	Завтрак день 7												
	1.Каша вязкая молочная овсяная с маслом и сахаром	250	9,25	17,43	39,95	352	0,28	53	0,08	176,55	284,73	85,95	2,08
	2.Кофе напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
20	3.Бутерброд с сыром	40/20	2,3	0,2	14,6	156	0	0,03	0	6	19,5	4,2	0,33
112	ИТОГО:	510	12,95	19,23	76,86	613	0,3	53,68	0,09	242,95	349,23	97,15	2,5
338	ОБЕД												
пт	Морковь с сахаром	100	120,00	80,00	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
пт	Суп картофельный с курицей	200	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
	Гуляш из свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/8	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
	Чай с молоком//сок //фрукт//при наличии	200/1 шт.	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной/пшеничн.	30/40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	390	148,35	107,19	66,00	811,72	1,53	78,17	30,19	115,11	415,84	335,56	11,15

Завтрак день 8

1.Каша вязкая молочная ячневая с маслом и сахаром	250	10,22	8,18	16	398	12,8	53,08	42,46	161,4	246,93	66,53	1,78
2.Компот ягодный с витамином С	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,3
3.Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,3	0,2	14,6	136	0	0,03	0	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО:	500	12,52	8,2	40,58	653	12,8	53,11	42,46	161,6	266,43	70,73	2,41

ОБЕД

Огурец соленый	60	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
Суп картофельный с горохом с курой	200	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
Овощное рагу //жаркое по-домашнему	180	2,77	4,84	10,78	97,80	0,12	0,03	15,39	73,05	54,00	27,75	1,09
Снежок	180	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Молочная пр-ия/ коктейль,йогурт,творожок/сырок/ при налич												
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:	690	10,64	16,82	89,31	582,42	0,33	15,03	15,40	123,99	277,94	129,55	4,60

Завтрак день 9

1.Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром	250	10,22	8,18	16	398	12,8	53,08	42,46	161,4	246,93	66,53	1,78
2.Компот из св.фруктов + витамин С	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,2	0,83
3.Бутерброд с повидлом	40/10	2,3	0,2	14,6	156	0	0,03	0	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО:	500	12,73	8,59	45,87	616	12,81	62,02	42,46	176,24	272,37	74,93	2,94

ОБЕД

Яйцо вареное	1 шт.	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
Суп картофельный со свежей рыбой	200	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
Котлета мясная	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
Пюре картофельное	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
Мол.прод.//коктейль мол./творожок/сырок твор./йогурт/при наличии/фрукт	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
Чай с сахаром	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:	910	21,22	21,35	135,99	840,35	0,26	24,98	32,82	149,62	396,10	171,21	8,07

Завтрак день 10

1.Творожная запеканка со сметаной/мол.сгущ./при наличии	150/15	8,73	4,75	33,94	334	0,29	1,56	0,02	157,5	276,42	129,97	3,88
2.Чай с сахаром	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,3
3.Хлеб пшеничный	40	7,5	14,6	71	551	0,08	0,03	78	270	169,5	14,7	0,63
ИТОГО:	490	16,23	19,35	114,92	1004	0,37	1,59	78,02	427,7	455,92	144,67	4,81

ОБЕД

Салат из свёклы	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
Суп с картофелем и макар изд. с мясом	200	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
Гуляш с курой	90	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/8	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
Компот ягодный + витамин С	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68

Мол.прод./коктейль мол./творожок/сырок твор./йогурт/при налич.													
Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
Итого:	660	25,30	27,46	113,22	786,94	0,35	8,63	12,50	170,81	747,03	144,55	10,81	

Повар: Базанкова А.В.

Завхоз: Базанкова А.В