



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Ольховатская
средняя общеобразовательная школа»
Почеповского района Курской области
Н.А. Новикова
2020 г.

Перспективное меню питания школьников 7 – 10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г.	Вода, г	Белки, г.		Жиры, г		Общ. углеводы, г	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
				общ	жив	общ	раст		Моно и дисахара	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День 1 (обед)												
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88	
111	Суп с макаронными изделиями	250	191,7	2,98		2,83	2,05	15,70	2,40	13,30	100,13	
267	Котлета	110	63,0	21,67	21,67	13,33					206,67	
316	Картофельное пюре с подливой	150	95,2	4,82	0,04	5,43		30,90	27,30	3,60	191,73	
350	Кисель	200	161,6	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	145,08	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96	
<i>Итого на обед</i>				612,60	35,15	21,71	28,55	9,01	120,68	64,70	55,98	880,21
День 2 (обед)												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88	
99	Суп из овощей	250	219,1	1,80		4,90	4,90	14,30	3,33	7,53	108,50	
229	Рыба (треска) тушеная в томате	80	61,8	12,13	11,87	2,93	1,20	1,50	1,47	0,03	80,93	
304	Рис отварной	150	102,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	210,11	
388	Чай	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	72,80	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96	
<i>Итого на обед</i>				661,20	23,44	11,94	20,36	13,74	107,99	27,68	76,87	708,94
День 3 (обед)												
67	Винегрет овощной с раст. маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88	
113	Борщ сибирский	250	221,8	6,25	3,5	4,50	1,90	13,75	10,00	2,75	120,50	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
430, 243	Картофельное пюре с сарделькой и подливой	225	159,2	15,89	11,25	11,67	1,55	30,94	3,09	27,84	292,36
349	Компот из сухофруктов	200	171,4	0,52		0,18	0,18	24,84	24,80	0,04	102,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
<i>ИТОГО на обед</i>			653,3	28,1	14,75	23,19	10,47	107,85	44,37	62,47	752,36
День 4 (обед)											
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	223,8	2,20		5,20	5,20	15,58	2,08	13,50	117,90
267	Котлета	110	59,6	9,67	9,67	9,87		2,27	0,33	1,93	136,53
302	Каша гречневая рассыпчатая с подливой	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	231,86
350	Кнись	200	161,4	1,00		0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
<i>ИТОГО на обед</i>			638,96	27,21	9,70	26,21	14,64	116,21	29,73	86,47	809,49
День 5 (обед)											
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
102	Суп картофельный с фасолью	250	215,3	4,90		5,33	5,33	19,23	3,28	15,95	144,43
243	Салатка в соусе	100	74,3	13,50	13,50	9,20		8,60	1,30	4,00	171,20
309	Макаронные отварные с маслом	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	201,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
<i>ИТОГО на обед</i>			349,20	23,58	13,50	17,64	8,44	113,78	40,85	69,63	708,20
День 6 (обед)											
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	231,1	1,80		4,96	4,96	8,13	4,68	3,45	84,48
267	Котлета с соусом	110,0	78,0	14,71	13,06	4,81	0,15	10,31	1,51	8,80	143,41
310	Картофель отварной	150	118,4	3,00		0,60	0,60	23,70	1,35	22,35	112,20
388	Чай	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>ИТОГО на обед</i>		705,40	25,35	13,06	17,48	12,82	97,66	30,02	67,64	649,49
			<i>День 7 (обед)</i>								
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
99	Суп из овощей	250	221,6	2,28		2,33	2,33	11,25	3,93	7,33	75,03
243	Сосиска с соусом	80	40,4	12,16	11,18	10,88	0,09	10,80	0,96	9,84	189,76
309	Макароны отварные с маслом	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	201,90
388	Чай	200	171,4	0,52		0,18	0,18	24,84	24,80	0,04	102,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
	<i>ИТОГО на обед</i>		643,00	25,21	11,18	27,61	16,82	113,33	40,55	72,79	802,43
			<i>День 8 (обед)</i>								
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83		4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	98,40
226	Треска отварная	80	62,9	14,90	14,90	0,70					65,90
312	Пюре картофельное	150	121,0	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,70	109,73
350	Кнись	200	169,1	0,44		0,07	0,07	34,28	28,10	6,18	139,51
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
	<i>ИТОГО на обед</i>		602,4	24,07	14,94	8,64	5,61	94,58	40,54	54,05	552,26
			<i>День 9 (обед)</i>								
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	240,4	2,70		2,78	2,78	14,58	3,88	9,85	90,68
267	Котлета с соусом	110,0	78,0	14,71	13,06	4,81	0,15	10,31	1,51	8,80	143,41
302	Каша гречневая рассыпчатая с подливой	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	231,86
388	Чай	200	161,4	1,00		0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
	<i>ИТОГО на обед</i>		676,06	32,46	13,09	18,61	12,25	122,87	36,04	85,98	785,39
			<i>День 10 (обед)</i>								
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83		4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	98,40
243	Сарделька с соусом	100	66,5	21,32	21,20	9,93	0,02	0,87	0,87		178,13
34	Рис отварной	150	102,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	210,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	46,76

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ИП	Наиб. ржанос-численность	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	91,96
	<i>Итого на объект</i>		646,60	33,13	21,27	27,21	12,47	134,49	57,83	76,67	915,86



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ольховатская средняя
 общеобразовательная школа» Поныровского
 района Курской области
 Н.А. Новикова
 2020 г.

Перспективное меню питания школьников 11 – 18 лет.

№ ре-цеп-тур	Наименование блюда	Вы-ход, г.	Во-да, г	Белки, г.		Жиры, г		Общ. углеводы, г	Угле-воды, г		Энергети-ческая ценность, ккал
				общ	жив	общ	раст		моно и диса-хара	крахмал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1 (обед)											
67	Винегрет овсяной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
111	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	300	229,98	3,57		3,39	2,46	18,84	2,88	15,96	12,15
267	Котлета мясная натуральная рубленая	110	50,67	12,33	10,17	21,67	0,33	11,00	1,33	9,67	288,33
312	Пюре картофельное	200	161,33	4,10	0,06	3,10		25,50	1,90	23,60	146,30
352	Кисель	200	161,6	0,24		0,12	0,12	35,76	28,32	7,24	145,08
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			715,56	27,59	10,23	35,44	10,07	144,13	41,80	102,33	885,67
День 2 (обед)											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
99	Суп из овощей	300	265,86	2,73		2,79	2,79	13,50	4,71	8,79	90,03
229	Рыба (треска) тушенная в томате с овощами	120	92,67	18,20	17,80	4,40	1,80	2,25	2,20	0,05	121,40
304	Рис отварной	200	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	280,15
388	Чай	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			785,98	33,28	17,89	21,73	12,61	134,49	33,94	100,55	866,58
День 3 (обед)											
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
113	Борщ сибирский	300	266,10	7,50	4,20	5,40	2,28	16,50	12,00	3,30	144,60
430, 243	Картофельное пюре с сарделькой и подливой	300	212,25	21,19	15,00	15,56	2,06	41,25	4,13	37,13	389,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			737,13	37,2	19,2	28,42	11,8	158,04	60,42	96,43	1036,75
День 4 (обед)											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
96	Расольник ленинградский с крупной пшеничной	250	223,8	2,20		5,20	5,20	15,58	2,08	13,50	117,90
267	Котлета мясная натуральная рубленая	110	50,67	12,33	10,17	21,67	0,33	11,00	1,33	9,67	288,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124,08	11,87	0,04	5,47	3,20	53,12	1,39	51,73	309,15
352	Кисель	200	161,6	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	145,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			674,23	33,70	10,21	39,50	15,89	168,11	43,82	124,29	1162,66
День 5 (обед)											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
102	Суп картофельный с фасолью	300	258,30	5,88		6,39	6,39	23,07	3,93	19,14	173,31
243	Сосиска в соусе	100	74,3	13,50	13,50	9,20		8,60	1,30	4,00	171,20
309	Макаронные отварные с маслом	200 /10	148,89	7,14		10,50	10,50	39,90	1,47	38,43	282,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			742,37	34,74	13,50	33,43	24,23	171,48	54,32	113,86	1125,75
День 6 (обед)											
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
88	Шницель из свежей капусты с картофелем	300	277,32	2,16		5,97	5,97	9,75	5,61	4,14	101,37
267	Котлета мясная натуральная рубленая	110	50,67	12,33	10,17	21,67	0,33	11,00	1,33	9,67	288,33

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
310	Картофель отварной	200	157,80	4,00		0,80	0,80	31,60	1,80	29,80	149,60
388	Чай	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			774,57	26,24	10,17	35,87	14,53	122,58	31,91	90,67	918,06
День 7 (обед)											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
99	Суп из овощей	300	265,86	2,73		2,79	2,79	13,50	4,71	8,79	90,03
243	Сосиски в соусе	100	74,3	13,50	13,50	9,20		8,60	1,30	4,00	171,20
309	Макаронки отварные с маслом	200	141,80	6,80		10,00	10,00	38,00	1,40	36,60	269,20
388	Чай	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			772,84	30,49	13,50	29,30	20,10	129,95	33,91	92,74	905,43
День 8 (обед)											
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,4	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	97,88
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,21	2,19		5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	118,08
226	Треска отварная	120	94,42	22,35	22,35	1,05					98,85
1016	Соус польский	30	26,0	0,78	0,42	1,83		0,90	0,18	0,72	23,19
312	Пюре картофельное	200	161,33	4,10	0,06	3,10		25,50	1,90	23,60	146,30
350	Кисель	200	169,1	0,44		0,07	0,07	34,28	28,10	6,18	139,51
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			836,04	37,21	22,83	19,09	13,11	127,81	48,90	78,91	831,89
День 9 (обед)											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
98	Суп крестьянский с крупой (геркулес)	300	288,42	3,24		3,33	3,33	17,49	4,65	11,82	108,81
267	Котлета мясная натуральная рубленая	110	50,67	12,33	10,17	21,67	0,33	11,00	1,33	9,67	288,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124,08	11,87	0,04	5,47	3,20	53,12	1,39	51,73	309,15
388	Чай	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>ИТОГО на обед</i>			754,05	34,90	10,21	37,78	14,17	151,46	33,87	116,57	1081,29
День 10 (обед)											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	81,5	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	94,12
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,21	2,19		5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	118,08
243	Сосиска в соусе	100	74,3	13,50	13,50	9,20		8,60	1,30	4,00	171,20
3.4	Рис отварной	200	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	280,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16		0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37		0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	137,94
<i>Итого на обед</i>			744,96	28,80	13,59	29,65	13,93	171,50	61,00	107,20	1068,01