

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Обуховская основная общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
Мартыненко А.Н.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Новикова Т.И.



Десятидневное меню осенне-зимний период
Возрастная категория: 7 – 11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 1		завтрак					
	520	каша молочная "Дружба"	200/5	7,38	6,15	33,83	219,35
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		сыр	15	3,48	4,4	0,00	53,7
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,2	11,33	78,75	483,65
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	60	0,67	2,9	3,9	48,41
	319	суп картофельный с горохом	200	1,26	4,02	4,88	138,36
	806	тефтели	100	5,46	7,8	8,81	125,06
	903	пюре картофельное	200	3,98	6,7	21,18	155,68
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	14,59	21,94	80,21	641,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	31,8	33,3	158,96	1124,7	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 2		завтрак					
	1260	олады	200	8,88	7,76	36,26	415,01
		молоко стуженое с сахаром	20	1,48	0,5	10,92	54,1
		яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	11,1	8,88	64,5	545,47
		обед					
	222	икра морковная	60	1,3	4,6	4,6	70,99
	274	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,44	4,34	8,16	87,42
	794	шницель натуральный рубленый	100	7,95	11,04	11,23	205,02
891	рис отварной	200	4,9	1,00	45,1	209,02	
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	24,16	92,25	
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	21,77	21,5	107,85	735,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	32,9	30,4	172,4	1281,2	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блода.г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 3		завтрак					
	359	суп молочный с макаронными изделиями	150	2,2	2,7	4,17	166,83
	1184	какао с молоком	200	6,62	5,22	33,2	197,94
	ГТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,00
		банан	100	1,5	0,5	21	94,5
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,22	15,02	92,87	656,27
		обед					
	222	икра свекольная	60	1,3	4,6	4,61	70,99
	304	рассольник со сметаной	200	1,22	3,36	6,14	136,94
	768	гуляш	100	9,14	6,79	8,57	178,98
	888	каша гречневая рассыпчатая	200	9,16	11,06	38,58	280,9
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,62	26,31	82,36	775,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	37,8	41,3	175,2	1432,0	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 4		завтрак					
	619	каша манная молочная	200	3,1	3,69	18,4	114,67
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
		сыр	20	3,2	5,9	0,00	71,66
	1183	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,14	12,15	76,46	521,59
		обед					
	133	винегрет овощной	100	1,13	2,32	3,98	44,57
	319	суп картофельный с фасолью	200	5,48	4,26	12,34	185,36
	638	рыба, тушеная в томате с овощами	120	7,58	6,2	8,09	116,46
	903	пюре картофельное	200	3,98	6,7	21,18	155,68
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	21,39	20	87,03	675,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	36,5	32,2	163,5	1197,2	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 5		завтрак					
	174	каша вязкая молочная из пшена	150	3,9	6,53	47,63	252,92
	1168	чай с лимоном	200	0,1	0,04	11,6	44,3
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	10,48	7,61	108,39	529,14
		обед					
	15	огурец свежий	60	0,42	0,05	0,91	5,52
	294	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,8	5,42	5,92	90,16
	732	котлета	100	10,97	23,43	5,46	275,17
897	макаронные изделия отварные	200	6,92	0,8	39,2	181,88	
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,33	30,22	92,93	726,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	36,8	37,8	201,3	1255,4	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 1		завтрак					
	520	каша геркулесовая молочная	200	3,62	1,8	16,08	90,96
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
	41	масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	75,00
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	10,41	11,18	70,88	420,96
		обед					
	51	икра кабачковая	60	0,8	0,17	1,7	11,01
	334	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,02	1,94	10,9	90,06
	779	плов	200	20,68	9,00	2,28	618,58
1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94	
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,3	11,61	39,34	827,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	36,7	22,8	110,2	1248,6	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 2		завтрак					
	1260	оладьи	200	8,88	7,76	36,26	415,01
	1183	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	12,04	10,08	64,76	607,15
		обед					
	222	икра морковная	60	1,3	4,6	4,6	70,99
	317	суп картофельный с крупой рисовой и фрикадельками	200	0,88	2,04	4,92	119,12
	836	куры отварные	100	8,26	8,00	9,72	141,50
	888	каша гречневая рассыпчатая	200	9,16	11,06	38,58	280,9
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,82	26,22	99,26	786,01
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	34,9	36,3	164,0	1393,2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 3		завтрак					
	174	каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	200	5,2	8,7	63,5	337,22
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		сыр	20	3,2	5,9	0,00	71,66
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
	41	масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	75,00
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	14,79	23,58	108,54	694,48
		обед					
	133	винегрет овощной	100	1,13	2,32	3,98	44,57
	315	суп из овощей со сметаной	200	1,04	3,3	4,64	130,04
	769	печень тушеная в соусе	100	9,08	7,01	11,04	140,8
903	пюре картофельное	200	3,98	6,7	21,18	155,68	
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	18,45	19,85	82,28	644,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	33,2	43,4	190,8	1339,1	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 4		завтрак					
	204	макароны отварные с сыром	150	6,57	17,7	19,95	359,73
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
	1059	груша свежая	100	0,86	0,09	7,61	32,81
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	13,77	18,57	72,52	603,14
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	60	0,67	2,9	3,9	48,41
	335	суп -лапша домашняя	200	1,56	4,3	6,9	149,48
	626	рыба припущенная	100	20,69	2,52	0,09	105,74
891	рис отварной	200	4,9	1,00	45,1	209,02	
1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94	
		хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,62	11,22	80,45	620,59
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	44,4	29,8	153,0	1223,7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 5		завтрак					
	174	каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	200	5,2	8,7	63,5	337,22
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		сыр	20	3,2	5,9	0,00	71,66
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,74	15,38	108,46	619,48
		обед					
	222	икра свекольная	60	1,3	4,6	4,61	70,99
	340	суп пшенный с мясом	200	2,34	0,66	11,84	83,52
	727	поджарка	100	13,02	9,09	9,98	171,28
	897	макаронные изделия отварные	200	6,92	0,8	39,2	181,88
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,8	15,67	107,07	681,17
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	41,5	31,1	215,5	1300,7
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		366,6	338,3	1704,9	12795,5
		Завтрак		133,9	133,8	846,1	5681,3
	Обед		232,7	204,5	858,8	7114,2	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		36,7	33,8	170,5	1279,6	
	Завтрак		13,4	13,4	84,6	568,1	
	Обед		23,3	20,5	85,9	711,4	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

Составлено на основании: Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛиплюс, 2016. - 888с

Ведомость контроля за рационом питания
к примерному 10-дневному меню возрастной категории 7-11 лет МКОУ «Обуховская ООШ» Кореневского района Курской области

№	Наименование группы продуктов	Рекоменд. кол-во продуктов (нетто) в день на 1 ребенка	Фактически выдано продуктов в нетто, г на одного человека										Откл от нормы за 10 дней (+/-,%)								
			1	2	3	4	5	В среднем за 5 дней	Откл от нормы за 5 дней (+/-,%)	6	7	8		9	10	В среднем за 5 дней	Откл от нормы за 5 дней (+/-,%)	В среднем за 10 дней			
1	Мясо 1 категории	70	70	70	70	0	0	0	42,00	-40,00	70	70	70	70	70	0	70	56	-20	49	-30
	Птица	35	25	100	0	25	25	35,00	0,00	25	100	0	0	0	0	0	25	30	-14,3	32,5	-7,14
3	Молоко	300	200	0	0	200	100	100,00	-66,60	100	100	0	0	0	0	100	100	80	-73,3	90	-70
4	Сыр	10	20	0	0	20	20	12,00	20,00	20	0	0	0	0	0	20	0	12	20	12	20
5	Масло сливочное	30	20	10	0	20	10	12,00	-60,00	20	20	0	0	0	0	20	10	10	-67	11	-63

6	Масло растительное	15	20	10	10	10	10	20	14,00	-6,60	20	10	10	20	10	10	14	-6,6	14	-6,6
7	Макаронные изделия	15	0	0	50	15	15	15	16,00	6,66	0	50	50	15	15	26	21	73,3	21	49
8	Мука пшеничная	15	5	5	0	0	0	5	3,00	-80,00	5	5	0	0	5	3,00	3	-80,00	3	-80
9	Крупы, бобовые	45	80	20	100	60	15	15	55,00	22,20	80	10	100	60	25	55	55	22,2	55	22,2
10	Сахар	30	27,5	20	18	22,5	17	17,5	21,50	-28,33	17,5	20	16	17	12	21,50	18	-28,33	18	-28,33
11	Овощи, зелень	280	190	380	155	220	350	200	259,00	-7,50	200	250	200	240	310	240	249,5	-14,28	249,5	-10,89
12	Сухофрукты	15	15	0	15	0	0	15	6,00	-60,00	15	0	15	0	0	6,00	6	-60,00	6	-60
13	Кофейный напиток, ок, какао	1	1	0	0	1	0	0	0,40	-60,00	0	1	0	0	0	0,2	0,3	-80	0,3	-70
14	Чай	1	0	1	1	1	1	1	0,80	-20,00	1	1	1	2	1	1,2	1	20	1	0
15	Фрукты свежие	185	0	0	100	7	100	0	41,40	-77,62	0	7	100	7	100	42,8	42,1	-76,86	42,1	-77,24
16	Сок	200	0	0	0	0	200	0	40,00	-80,00	0	0	0	0	200	40	40	-80	40	-80
17	Соль	3	2	2	2	2	2	2	2,00	-33,33	2	2	2	2	2	2	2	-33,33	2	-33,33

18	Хлеб ржаной	80	50	100	50	50	50	50	50	100	50	50	60,00	-25,00	50	100	50	50	50	50	50	60	-25	60	-2,5
	Хлеб пшени чный	150	50	0	90	60	60	60	52,00	-65,30	50	40	90	70	50	60	60	60	60	60	60	-60	56	-62,6	