



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОКОУ «Курская школа
«Ступени»

Фатеева
О.А.Фатеева

(Пр. № 1519 от «24» марта 2021)

**Основное (организованное) десятидневное меню
на осенне — зимний период
(возрастная категория 7 — 8 лет)**

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 1

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,10	5,10	31,80	185,60	0,10	0,10	1,20	0,20	250,40	297,00	52,70	0,80
15/2	Сыр твердый	20	4,60	6,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,10	0,00	240,00	104,10	22,40	0,20
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	0,00	0,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,20	10,00	40,00	0,00	20,00	11,00	12,00	3,60
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	37,40	170,90	0,02	0,10	0,00	0,00	16,00	22,40	23,00	1,00
	Итого:	620	16,4	12,2	93,5	535,8	0,33	10,2	41,3	0,2	536,1	437,8	110,1	5,6
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,10	3,40	3,20	49,30	0,12	12,00	19,70	2,40	59,40	27,50	10,80	0,78
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50	0,20	25,10	3,40	0,50	180,10	226,00	7,70	1,00
288	Куры отварные	100	19,10	14,60	0,20	197,60	0,03	0,00	0,00	0,00	74,60	165,00	38,20	1,00
312	Пюре картофельное	150	2,70	4,70	17,50	123,30	0,10	8,90	33,00	0,50	17,70	43,20	20,00	0,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,00	5,10	80,00	0,00	36,00	0,00	5,00	0,60
	Булочка	60	3,78	1,74	25,50	82,50	0,07	0,06	0,72	2,31	31,50	79,20	15,90	0,72
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40
	Итого:	860	37,28	29,94	103,3	766,2	0,53	51,26	136,82	5,71	414	554,2	118,6	5,5
	Всего за весь день:	1480	53,68	42,14	196,8	1302	0,86	61,46	178,12	5,91	950,1	992	228,7	11,1

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 2

№ рецепт.	Прием пищи,	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
222	Пудинг из творога (запеченный)		150	20,90	14,30	31,70	267,00	0,00	0,10	0,40	0,30	246,00	330,00	39,10	1,30	
338	Фрукт		100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,20	20,00	40,00	0,00	20,00	11,00	12,00	2,60	
382	Какао с молоком		200	3,80	4,00	25,80	154,00	0,10	0,10	2,20	0,10	49,90	30,70	0,00	0,00	
	Йогурт фруктовый		100	5,13	1,90	7,40	96,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13	
			Итого:	30,23	20,6	74,2	561,88	0,34	20,95	55,1	0,4	470,9	490,45	69,85	4,03	
73	Икра кабачковая		60	1,40	6,30	6,10	88,00	0,20	9,30	17,60	2,90	25,60	25,30	33,60	1,20	
82	Борщ с капустой и картофелем со смет.(250/10)		260	2,30	3,70	7,00	64,30	0,30	20,10	7,80	0,40	170,40	131,10	60,00	1,30	
265	Плов		200	17,30	9,30	30,10	275,00	0,02	0,10	21,20	0,00	109,00	300,00	0,00	1,00	
377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)		222	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	12,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90	
15/2	Сыр твердый		20	4,60	6,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,10	0,00	240,00	104,10	22,40	0,20	
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40	
	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,30	18,70	85,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	11,20	11,50	0,50	
			Итого:	31,7	26,2	91,7	720,3	0,56	42,1	46,7	3,3	584,7	595	153,5	6,5	
			Всего за весь день:	1392	61,93	46,8	165,9	1282,18	0,9	63,05	101,8	3,7	1055,6	1085,45	225,35	10,53

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 3

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	10,60	13,80	4,50	203,00	0,10	0,10	1,40	0,00	286,20	231,70	28,00	1,40
268	Котлета мясная рубленая	100	12,80	10,30	11,70	191,30	0,03	0,00	0,00	0,00	39,00	168,00	33,80	2,60
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	27,60	127,50	0,02	0,10	0,00	0,00	15,00	21,00	17,30	1,30
	Итого:	525	28,2	24,7	58,8	583,1	0,15	0,2	1,4	0	349,9	424	79,1	5,3
67	Винегрет овощной	60	1,30	2,30	6,50	52,20	0,42	6,60	3,00	0,06	51,00	22,80	5,50	0,60
96	Рассольник со сметаной (250/10)	260	2,20	3,50	15,00	101,30	0,20	0,10	7,80	29,00	240,70	215,50	45,60	1,70
246	Гуляш	100	11,10	5,40	3,60	108,00	0,00	0,00	1,10	0,20	24,60	21,50	35,20	2,20
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,90	5,80	36,00	228,00	0,02	0,10	0,00	0,00	110,30	136,70	27,70	1,70
342	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	35,50	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Булочка	80	5,04	2,32	33,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	31,50	79,20	15,90	0,72
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40
	Итого:	890	30,94	19,82	134,84	773,65	0,92	42,46	16,22	31,57	492,8	489	162,9	8,72
	Всего за весь день:	1415	59,14	44,52	193,64	1356,75	1,07	42,66	17,62	31,57	842,7	913	242	14,02

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 4

№ рецепт.	Прием пищи, блюда	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,10	0,00	0,00	0,00	55,00	87,60	24,00	2,50
181	Каша манная молочная		205	4,80	5,10	24,50	157,00	0,00	0,20	7,00	0,10	112,10	185,10	27,00	0,60
376	Чай с сахаром (200/15)		215	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	0,00	0,00
15/1	Сыр твердый		15	3,50	4,50	0,00	55,50	0,01	0,00	0,20	0,00	180,00	78,10	16,80	0,20
	Хлеб пшеничный		60	4,60	0,50	27,60	127,50	0,02	0,10	0,00	0,00	15,00	21,00	17,30	1,30
	Фрукт		100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,10	10,00	40,00	0,00	20,00	11,00	12,00	0,60
		Итого:	635	18,6	15,2	76,7	508,3	0,23	10,3	47,2	0,1	391,8	386,1	97,1	5,2
45	Салат из белокочанной капусты		60	1,10	3,40	3,20	49,30	0,12	12,00	19,70	2,40	59,40	27,50	10,80	0,78
103	Суп из макаронных изделий и карт.		250	2,80	2,30	18,90	108,00	0,20	0,00	12,40	0,00	213,40	254,00	0,00	0,40
234	Коплета рыбная		100	11,70	7,90	13,60	176,40	0,30	0,10	0,90	0,40	96,90	228,60	96,10	0,80
312	Пюре картофельное		150	2,70	3,40	3,20	123,30	0,10	8,90	33,00	0,50	17,70	43,20	20,00	0,00
342	Компот из свежих плодов		200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	15,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Булочка		60	3,78	1,74	25,50	82,50	0,07	0,06	0,72	2,31	31,50	59,40	15,90	0,72
	Хлеб ржаной		80	5,60	1,00	29,20	142,00	0,02	0,26	0,00	0,00	29,30	26,50	41,80	2,80
		Итого:	900	28,28	19,74	118,8	784,7	1,01	36,32	70,32	5,61	468,2	639,2	196,6	5,9
		Всего за весь день:	1535	46,88	34,94	195,5	1293	1,24	46,62	117,52	5,71	860	1025,3	293,7	11,1

Возрастная категория: 7-11 лет.
 День: 5

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша геркулесовая молочная	205	3,90	8,20	17,50	160,70	0,00	0,07	12,30	0,00	314,90	450,90	37,40	1,20
15/3	Сыр твердый	20	4,60	6,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,10	0,00	240,00	104,10	22,40	0,20
376	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,30	0,10	15,20	63,00	0,00	12,50	0,00	0,00	17,00	10,00	7,00	0,90
14	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,01	0,00	0,00	0,80	2,20	3,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	37,40	170,90	0,02	0,10	0,00	0,00	16,00	22,40	23,00	1,00
	Итого:	537	15	23,1	70,2	543,6	0,04	12,67	12,4	0,8	590,1	590,4	89,8	3,32
75	Икра свекольная	60	1,40	4,00	7,00	71,40	0,00	4,00	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	0,30
102	Суп картофельный с горохом	250	5,60	4,90	18,50	142,20	0,20	10,10	3,40	0,50	180,10	226,00	7,70	1,00
256	Мясо тушеное	100	19,40	7,60	4,60	164,80	0,40	0,00	0,00	3,30	16,00	56,00	16,80	2,60
202	Макаронные изделия отварные	150	5,00	7,50	30,10	208,00	0,00	0,60	0,00	0,00	197,00	110,00	35,80	1,50
342	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	15,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40
	Итого:	800	34,8	24,5	100	760,6	0,81	29,8	7	3,8	451,2	440,7	104,1	7,2
	Всего за весь день:	1337	49,8	47,6	170,2	1304,2	0,85	42,47	19,4	4,6	1041,3	1031,1	193,9	10,52

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 6

№ рецпт.	Прием пищи,	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога		150	15,00	10,50	13,00	209,00	0,30	0,60	0,00	12,00	348,00	306,00	6,00	0,80
376	Чай с сахаром (200/15)		215	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный		80	6,10	0,60	37,40	170,90	0,02	0,10	0,00	0,00	16,00	22,40	23,00	1,00
	Йогурт фруктовый		100	5,13	1,90	7,40	96,88	0,04	0,75	12,50	0,00	115,00	98,75	8,75	0,13
		Итого:	545	26,43	13,1	72,8	538,08	0,36	1,45	12,5	12	488,7	430,45	37,75	1,93
67	Винегрет овощной		60	1,30	2,30	6,50	52,20	0,40	6,60	3,00	0,06	51,00	22,80	5,50	1,20
88	Щи из свежей капусты со смет. (250/10)		260	2,20	4,60	8,60	83,70	0,01	36,10	11,30	0,30	158,00	131,40	70,00	0,40
268	Котлета мясная рубленая		100	12,80	10,30	11,70	191,30	0,03	0,00	0,00	0,00	39,00	168,00	33,80	2,60
304	Рис отварной		150	4,10	5,00	43,20	282,00	0,10	0,40	0,00	0,00	150,00	128,70	58,60	0,50
389	Сок		200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,00	5,10	80,00	0,00	36,00	0,00	5,00	0,60
338	Фрукт		100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,10	10,00	28,00	0,00	31,00	14,00	0,00	1,10
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40
		Итого:	910	24,6	23,1	117,3	818,2	0,65	58,3	122,5	0,36	479,7	478,2	193,9	7,8
		Всего за весь день:	1455	51,03	36,2	190,1	1356,28	1,01	59,75	135	12,36	968,4	908,65	231,65	9,73

Возрастная категория: 7-11 лет.
 День: 8

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
400	Оладьи	150	9,00	14,90	49,00	331,40	0,00	0,20	4,20	1,30	332,20	325,40	30,20	1,28
15	Сыр твердый	10	2,30	3,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,10	0,00	120,00	52,10	11,20	0,10
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	0,00	0,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,20	10,00	60,00	0,00	34,00	11,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	18,70	85,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	11,20	11,50	0,50
	Итого:	515	14,9	18,7	92	558,7	0,22	10,2	64,3	1,3	503,9	403	52,9	1,88
73	Икра кабачковая	60	1,40	6,30	6,10	88,00	0,01	9,30	17,60	2,90	25,60	15,20	20,20	1,20
96	Рассольник со сметаной (250/10)	260	2,20	3,50	15,00	101,30	0,20	0,10	7,80	29,00	240,70	215,50	45,60	1,70
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,89	10,67	33,94	314,39	0,04	13,20	3,80	153,00	130,90	121,90	62,70	3,10
342	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	15,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Булочка	80	5,04	2,32	33,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	31,50	79,20	15,90	0,72
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40
	Итого:	840	26,93	23,29	128,78	787,84	0,53	37,76	33,52	187,21	463,4	445,1	177,4	8,52
	Всего за весь день:	1355	41,83	41,99	220,78	1346,54	0,75	47,96	97,82	188,51	967,3	848,1	230,3	10,4

Возрастная категория: 7-11 лет.
 День: 9

№ рецепт.	Прием пищи,	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал.	Витамины (мг)				Минеральные в-в (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный		150	10,60	17,00	2,10	203,00	0,20	0,10	1,90	0,00	286,20	231,70	28,00	1,40
268	Котлета мясная рубленая		100	12,80	10,30	11,70	191,30	0,03	0,00	0,00	0,00	39,00	168,00	33,80	2,60
382	Чай с сахаром		215	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,10	9,70	3,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный		60	4,60	0,50	27,60	127,50	0,02	0,10	0,00	0,00	15,00	21,00	17,30	1,30
		Итого:	525	28,2	27,9	56,4	583,1	0,25	0,2	1,9	0,1	349,9	424	79,1	5,3
75	Икра свекольная		60	1,40	4,00	7,00	71,40	0,00	4,00	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	0,30
99	Суп из овощей со сметаной (250/10)		260	2,70	4,30	23,10	96,00	0,10	11,00	0,00	1,10	241,50	140,50	24,00	0,90
234	Котлета рыбная		100	11,70	7,90	13,60	176,40	0,30	0,10	0,90	0,40	96,90	228,60	96,10	0,80
312	Пюре картофельное		150	2,70	4,70	17,50	123,30	0,10	8,90	33,00	0,50	17,70	43,20	20,00	0,00
382	Какао с молоком		200	3,80	4,00	25,80	154,00	0,10	0,10	2,20	0,10	49,90	30,70	0,00	0,00
	Булочка		60	3,78	1,74	25,50	82,50	0,07	0,06	0,72	2,31	31,50	79,20	15,90	0,72
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,01	0,10	0,00	0,00	14,70	13,30	21,00	1,40
		Итого:	870	28,88	27,14	127,1	774,6	0,68	24,26	36,82	4,41	475,6	570,9	187,8	4,12
		Всего за весь день:	1395	57,08	55,04	183,5	1357,7	0,93	24,46	38,72	4,51	825,5	994,9	266,9	9,42

