



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОКОУ «Курская школа
«Ступени»

_____ (О.А.Фатеева)

(пр. № 151 от 24 марта 2021)

Основное (организованное) десятидневное меню
на осенне — зимний период
(возрастная категория 12-18 лет)

Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	255	6,30	6,30	39,60	230,90	0,12	0,12	1,50	0,25	311,50	369,40	65,60	1,00
15	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
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	100	7,60	0,80	46,70	212,50	0,02	0,10	0,00	0,00	20,00	28,00	28,70	1,30
	Итого:	685	18	12,1	110,6	604,2	0,35	10,22	41,7	0,25	541,2	489,8	123,1	6,1
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,80	5,70	5,30	82,20	0,20	20,00	32,80	4,00	99,00	45,80	18,00	1,30
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50	0,30	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	180	3,20	5,60	21,00	148,00	0,10	10,70	39,60	0,60	141,20	51,80	24,00	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	26,00	0,60
	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	80	5,60	1,00	29,20	142,00	0,02	0,20	0,00	0,00	29,30	26,50	41,80	2,80
	Итого:	990	42,54	34,22	131,94	922,25	0,72	61,16	156,52	7,41	591,7	594,3	171,6	7,42
	Всего за весь день:	1675	60,54	46,32	242,54	1526,45	1,07	71,38	198,22	7,66	1132,9	1084,1	294,7	13,52

Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный)	200	27,80	19,00	42,20	356,00	0,00	0,10	0,50	0,40	328,00	440,10	52,10	1,70
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	115,00	98,75	8,75	0,13
	Итого:	600	37,13	25,3	84,7	650,88	0,34	20,95	55,2	0,5	512,9	580,55	72,85	4,43
73	Икра кабачковая	100	2,30	10,50	10,10	146,00	0,30	15,50	29,40	4,80	42,70	25,30	33,60	2,00
82	Борщ с капустой и катюфелем 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	250	21,60	11,70	38,00	343,00	0,04	0,20	26,50	0,00	136,25	375,00	0,00	2,30
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	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
	Хлеб ржаной	80	5,60	1,00	29,20	142,00	0,02	0,20	0,00	0,00	29,30	26,50	41,80	2,80
	Итого:	987	40,2	32	127,1	941,3	0,69	48,6	63,9	5,2	590,65	667	176,5	10,8
	Всего за весь день:!	1587	77,33	57,3	211,8	1592,18	1,03	69,55	119,1	5,7	1103,55	1247,55	249,35	15,23

Возрастная категория: 12-18 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	200	14,10	18,40	5,40	270,60	0,30	0,10	2,50	0,00	381,60	308,90	37,30	1,80
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	0,10	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:	575	31,7	29,3	59,7	650,7	0,35	0,2	2,5	0,1	445,3	501,2	88,4	5,7
67		Винегрет овощной	100	2,10	3,80	10,80	87,00	0,70	11,00	5,00	0,10	85,00	38,00	9,10	1,00
96		Рассольник со сметаной (250/10)	260	2,20	3,50	15,00	101,30	0,20	0,10	7,80	29,00	340,70	315,50	45,60	2,70
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	180	9,50	6,90	43,20	273,00	0,04	0,10	0,00	0,00	132,36	164,00	48,80	2,90
342		Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	45,00	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	60	4,20	0,80	21,90	106,50	0,02	0,20	0,00	0,00	22,00	19,90	31,40	2,10
		Итого:	960	33,48	22,14	145,2	861,5	1,23	56,46	18,22	31,61	656,16	618,3	198	12,02
		Всего за весь день:	1535	65,18	51,44	204,9	1512,2	1,58	56,66	20,72	31,71	1101,46	1119,5	286,4	17,72

Возрастная категория: 12-18 лет.
 День: 4

№ 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
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	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 пшеничный	100	7,60	0,80	46,70	212,50	0,02	0,10	0,00	0,00	20,00	28,00	28,70	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	2,60
	Итого:	680	22,7	17	95,8	611,8	0,23	10,3	47,1	0,1	456,8	419,1	114,1	7,2
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	5,70	5,30	82,20	0,20	20,00	32,80	4,00	99,00	45,80	18,00	1,30
103	Суп из макаронных изделий и карт.	250	2,80	2,30	18,90	108,00	0,60	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	180	3,20	4,10	3,80	148,00	0,10	10,70	39,60	0,60	141,20	51,80	24,00	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	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	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:	990	30,74	23,32	129,94	869,75	1,49	46,12	90,02	7,31	631,3	685,9	207,8	6,42
	Всего за весь день:	1670	53,44	40,32	225,74	1481,55	1,72	56,42	137,12	7,41	1088,1	1105	321,9	13,62

Возрастная категория: 12-18 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	255	4,90	12,40	26,50	243,00	0,00	0,08	14,90	0,00	391,00	560,90	46,50	1,50
15/1	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 и сахаром (200/15/7)	222	0,20	0,10	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	0,00	0,00
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	100	7,60	0,80	46,70	212,50	0,02	0,10	0,00	0,00	20,00	28,00	28,70	1,30
	Итого:	607	17,4	27,5	88,3	665,8	0,04	0,18	15	0,8	662,9	699,3	97,6	3,02
75	Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119,00	0,00	6,60	0,00	0,00	39,00	59,00	18,00	2,10
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50	0,30	25,10	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	180	6,00	9,00	36,20	249,60	0,00	0,70	0,00	0,00	236,00	132,00	43,00	2,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	35,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,53	14,60	71,00	0,01	0,15	0,00	0,00	14,60	13,30	20,90	1,40
	Итого:	870	37,9	28,93	111,2	856,1	0,91	67,55	7	3,8	505,7	486,3	118,4	9,9
	Всего за весь день:	1477	55,3	56,43	199,5	1521,9	0,95	67,73	22	4,6	1168,6	1185,6	216	12,92

Возрастная категория: 12-18 лет.

День: 6

№ 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
223	Запеканка из творога	200	20,00	14,00	17,30	278,00	0,40	0,80	0,00	16,00	464,00	408,00	8,00	1,10
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
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	46,70	212,50	0,02	0,10	0,00	0,00	20,00	28,00	28,70	1,30
	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:	615	32,93	16,8	86,4	648,68	0,46	1,65	12,5	16	608,7	538,05	45,45	2,53
67	Винегрет овощной	100	2,10	3,80	10,80	87,00	0,70	11,00	5,00	0,10	85,00	38,00	9,10	2,00
88	Щи из свежей капусты со смет. (250/10)	260	2,20	4,60	8,60	83,70	0,01	36,10	11,50	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	180	4,92	6,00	51,80	282,00	0,10	0,50	0,00	0,00	180,00	154,40	70,30	0,60
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,00	5,10	80,00	0,00	36,00	0,00	26,00	0,60
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,10	10,00	40,00	0,00	20,00	11,00	12,00	2,60
	Хлеб ржаной	60	4,20	0,80	21,90	106,50	0,02	0,20	0,00	0,00	22,00	19,90	31,40	2,10
	Итого:	1000	27,62	25,9	137,5	888,5	0,96	62,9	136,5	0,4	540	522,7	252,6	10,9
	Всего за весь день:	1615	60,55	42,7	223,9	1537,18	1,42	64,55	149	16,4	1148,7	1060,75	298,05	13,43

Возрастная категория: 12-18 лет.

День: 7

№ 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
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	255	6,30	6,30	39,60	230,90	0,12	0,12	1,50	0,25	311,50	369,40	65,60	1,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,30	44,00	0,30	10,00	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
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	46,70	212,50	0,02	0,10	0,00	0,00	20,00	28,00	28,70	1,30
	Итого:	655	18,1	11,5	121,4	641,4	0,54	10,32	43,7	0,35	401,4	439,1	106,3	4,9
75	Икра морковная	100	2,30	6,80	11,70	119,00	0,02	20,00	32,80	4,00	99,00	45,80	18,10	1,30
101/105	Суп картофельный с рисом и фрикадельками (250/25)	275	6,20	7,00	13,60	142,60	0,20	10,10	5,10	0,00	152,80	185,40	29,80	1,60
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
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,50	6,90	43,20	273,00	0,04	0,10	0,00	0,00	132,36	164,00	48,80	2,90
342	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	25,20	103,20	0,20	35,00	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40
	Хлеб ржаной	60	4,20	0,80	21,90	106,50	0,02	0,20	0,00	0,00	22,00	19,90	31,40	2,10
	Итого:	915	41,9	36,1	115,8	941,9	0,51	65,4	41,5	4	500,76	580,1	178,3	9,3
	Всего за весь день:	1570	60	47,6	237,2	1583,3	1,05	75,72	85,2	4,35	902,16	1019,2	284,6	14,2

Возрастная категория: 12-18 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	0,25	5,30	1,60	415,30	406,80	37,80	1,60
15	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
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	0,30	26,00	40,00	0,00	34,00	11,00	12,00	2,10
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	37,40	170,00	0,02	0,10	0,00	0,00	16,00	22,40	23,00	1,00
	Итого:	560	19,2	20,5	110,7	662,2	0,33	26,35	45,5	1,6	655	521,6	89,6	4,9
73	Икра кабачковая	100	2,30	10,50	10,10	146,00	0,01	15,50	29,40	4,80	42,70	25,30	33,60	2,00
96	Рассольник со сметаной (250/10)	260	2,20	3,50	15,00	101,30	0,02	0,10	7,80	29,00	340,70	315,50	45,60	4,70
284	Запеканка картофельная с мясом	250	18,60	13,40	42,40	393,00	0,04	13,20	3,80	153,00	163,60	151,90	78,40	3,90
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	60	4,20	0,80	21,90	106,50	0,02	0,20	0,00	0,00	22,00	19,90	31,40	2,10
	Итого:	930	31,68	29,94	140,1	932,5	0,36	44,06	45,32	189,11	620,5	572	216,9	13,82
	Всего за весь день:	1490	50,88	50,44	250,8	1594,7	0,69	70,41	90,82	190,71	1275,5	1093,6	306,5	18,72

Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
210		Омлет натуральный	200	14,10	18,40	5,40	270,60	0,30	0,10	2,50	0,00	381,60	308,90	37,30	1,80
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 (200/15)	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:	575	31,7	29,3	59,7	650,7	0,35	0,2	2,5	0,1	445,3	501,2	88,4	5,7
75		Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119,00	0,00	6,60	0,00	0,00	39,00	59,00	18,00	2,10
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	240,50	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	180	3,20	5,60	21,00	148,00	0,10	10,70	39,60	0,60	141,20	51,80	24,00	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	60	4,20	0,80	21,90	106,50	0,02	0,20	0,00	0,00	22,00	19,90	31,40	2,10
		Итого:	960	31,68	31,14	142,6	882,4	0,69	28,76	43,42	4,51	622	709,7	209,4	6,62
		Всего за весь день:	1535	63,38	60,44	202,3	1533,1	1,04	28,96	45,92	4,61	1067,3	1210,9	297,8	12,32

