

Основное (организованное) десятидневное меню
на весенне – летний период
(возрастная категория 12 —18 лет)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОКОУ «Курская школа
«Ступени»

О.А.Фатеева

2021)



Возрастная категория: 12-18 лет.

День: 1

№ рецепта:	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер. в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
175	Каша молочная «Дружба»	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
15	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	Итого:	575	15,2	9,0	93,5	496,4	0,1	0,2	1,3	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2	
			<i>обед</i>												
103	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3	
102	Суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	
288	Куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	
312	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	
389	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	Булочка	80	5,04	2,323	38,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	970	40,5	32,3	127,0	856,6	0,27	1,16	156,5	7,4	275,4	158,6	519,6	11,7	
	Всего за день:	1500	55,7	41,3	220,5	1353,0	0,4	1,4	157,8	7,6	550,3	231,6	817,8	13,9	

День: 2

Возрастная категория: 2-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
322	Пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7	
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	Йогурт фруктовый	100	5,13	1,9	7,4	96,88	0,04	0,75	12,5	0,0	155,0	118,75	18,75	0,13	
	Итого:	600	37,53	25,7	95	789,48	0,24	0,95	55,2	0,5	611,4	159,5	432,85	2,43	
			<i>обед</i>												
73	Икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	
82	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	
265	Плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9	
15	Сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	2,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	952	37,4	28,9	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,2	472,1	108,3	563,8	13,5	
	Всего за день:	1652	74,93	52,546	201,9	1613,28	0,5	4,75	119,1	5,7	1083,5	267,85	996,65	15,93	

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
210	Омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6	
268	Котлета мясная рубленая	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	Итого:	615	27,7	36,3	65,3	686,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6	
			<i>обед</i>												
67	Винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	
96	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	
246	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Булочка	80	5,04	2,32	33,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	1005	37,0	23,2	152,3	898,5	0,1	0,6	23,2	31,5	158,8	172,8	619,6	16,2	
	Всего за день:	1620	64,7	59,5	217,6	1584,9	0,4	0,8	25,7	31,5	419,1	233,0	929,9	19,8	

День:4

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
			<i>завтрак</i>											
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
181	Каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	Итого:	560	17,7	10,6	86,5	493,8	0,1	0,3	7,0	0,1	63,8	74,0	209,7	3,0
			<i>обед</i>											
23	Салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59,0	0,0	0,0	57,0	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
103	Суп из макаронных изделий и картофеля	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
234	Котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
312	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	5,8	242,3	0,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Слойка с сыром	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Итого:	990	33,6	34,5	131,1	972,1	0,8	1,0	113,5	5,0	591,5	204,1	743,9	6,5
	Всего за день:	1550	51,3	45,1	217,6	1465,9	0,9	1,3	120,5	5,1	655,3	278,1	953,6	9,5

День:5

Возрастная категория: 12—18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
173	Каша геркулесовая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
15	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	Итого:	575	14,0	12,1	79,2	471,5	0,0	0,4	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9	
			<i>обед</i>												
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	
256	Мясо тушеное	125	23,8	9,5	5,8	106,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	70,0	21,0	2,0	
202	Макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,3	44,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	1015	42,7	30,9	135,2	889,9	0,6	9,6	66,0	4,6	140,8	181,5	324,0	22,9	
	Всего за день:	1545	56,7	43,0	214,4	1361,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	272,1	607,4	25,8	

День:6

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			<i>завтрак</i>												
223	Запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0	
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,3	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
376	Чай с сахаром	220/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Йогурт фруктовый	100	5,13	1,9	7,4	96,88	0,44	0,75	12,5	0,0	155,0	118,75	18,75	0,13	
	Итого:	635	26,13	16,8	59,3	524,18	0,44	1,35	52,5	12,0	532,7	130,05	36,75	0,73	
			<i>обед</i>												
67	Винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	
88	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	
268	Колбета мясная рубленая	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
304	Рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Булочка	60	3,78	1,74	25,5	82,5	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	960	29,28	25,44	144,7	871,7	10,3	1,5	20,8	2,7	182,1	163,1	388,1	8,02	
	Всего за день:	1595	55,41	42,24	204,0	1395,88	10,7	2,8	73,32	14,7	714,8	293,15	424,85	8,75	

День: 7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер. в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
175	Каша молочная «Дружба»	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,	49,9	0,7	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	Итого:	605	17,3	10,7	123,9	640,1	0,3	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,7	
			<i>обед</i>												
103	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3	
101/105	Суп картофельный с крупой рис И фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6	
288	Куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	27,8	2,9	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Булочка	60	3,78	1,74	25,5	82,5	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,7	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	975	44,6	35,0	132,3	957,4	0,4	0,5	42,2	6,3	235,5	147,6	313,2	10	
	Всего за день:	1580	61,9	45,7	256,2	1597,5	0,7	0,8	85,6	6,6	450,6	212,6	546,6	12,7	

День: 8

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер. в-в (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe		
			<i>завтрак</i>													
400	Оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,3	2,1		
14	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3		
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6		
	Итого:	630	19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,6	161,9	3,4		
			<i>обед</i>													
73	Икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1		
96	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7		
284	Запеканка картофельная с мясом	250	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1		
389	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6		
	Булочка	80	5,04	2,32	33,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72		
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		
	Итого:	950	33,2	31,9	132,3	884,25	0,07	1,5	121,4	189,1	132,7	271,8	624,8	12,3		
	Всего за день:	1580	53,1	64,9	259,4	1766,55	0,17	1,9	126,7	191,9	186,0	320,4	786,7	15,7		

День: 9

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
210	Омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6	
268	Котлета мясная рубленая	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	Итого:	600	31,3	40,2	76,1	779,1	0,4	0,3	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6	
			<i>обед</i>												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	4,6	78,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9	
243	Котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8	
312	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,3	44,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	Итого:	1000	24,2	25,6	129,0	796,1	0,4	18,8	96,8	2,0	275,6	250,4	649,3	10,8	
	Всего за день:	1600	55,5	65,8	205,1	1575,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,0	959,6	14,4	

