

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Воротынская  
 средняя общеобразовательная школа»  
 Е.Н. Козичева  
 «01» *сентября* 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
 муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
 «Воротынская средняя общеобразовательная школа»  
 на 2023 - 2024 учебный год  
 начальная школа**

**День первый**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
227	Макароны со сливоч. Маслом и сахаром	250/5/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
	Печенье	40										
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>8,2</b>	<b>8,1</b>	<b>58</b>	<b>347</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
55	Щи из свеж.	250/30	2.0	5.4	8.8	96	40.62	19.86	0.73	0.06	0.06	12.01

	капусты с курицей											
183	Каша греч. рассып.	200	10.6	6.8	46.3	312	17.21	162.8 3	5.58	0.31	0.16	0.0
96	Гуляш	100	13.8	14.3	3.1	197	11.27	18.58	2.09	0.03	0.08	0.28
310	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	Йогурт	125	5.0	3.2	8.5	68	124.0	15.0	0.1	0.03	0.6	0
	<b>Итого</b>	<b>995</b>	<b>46,4</b>	<b>31,0</b>	<b>179,3</b>	<b>1235</b>						

Завтраки за счет родительской платы.

Обеды бесплатные за счет бюджетных средств.

### День второй

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
234	Омлет натурал.	100	9.7	13.4	1.75	211	67.17	11.2	1.17	0.04	0.31	0.15
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
1	Бутерброд с маслом	25/10	1.6	8.5	9.7	124	5.8	6.6	0.42	0.03	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>14.9</b>	<b>25.2</b>	<b>25.15</b>	<b>433</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
63	Суп	250/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4

	картофельный с кур. с крупой.											
239	Творожная запеканка с повидлом	200/15	42.3	8.6	50.5	452	249.33	48.54	1.02	0.11	0.48	0.6
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Фрукты в ассортименте	100	0.4	0.3	10.3	47	0.0	16.0	2.3	0.02	2.0	5.0
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>52.7</b>	<b>12.7</b>	<b>126.5</b>	<b>864</b>						

### День третий

№ рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
191	Каша рисовая молочная	200	6.3	10.1	38.4	272	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>12,7</b>	<b>14.3</b>	<b>61.7</b>	<b>432</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
65	Суп вермишелевый с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
146	Картофельное пюре	200	4.1	6.3	26.7	187	47.47	37.87	1.38	0.16	0.14	13.84
132	Куры отварные	100	26.1	24.6	0.3	327	22.58	24.33	2.14	0.08	0.18	1.27
6	Салат из	60	1.3	2.7	6.2	57	35.3	12.3	0.45	0.02	0.03	6

	свежей капусты											
324	Кисель	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Сок	200	0.4	0.3	10.3	47	0.0	16.0	2.3	0.02	2.0	5.0
290	Булочка «домашняя»	50	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0
	<b>Итого</b>	<b>1115</b>	<b>49,3</b>	<b>44.7</b>	<b>152.9</b>	<b>1255</b>						

### День четвертый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
261	Оладьи с маслом и сахаром	100/5/5	9.2	8.4	49.9	316	126.52	21.72	0.8	0.1	0.17	0.37
324	Кисель	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>9.2</b>	<b>8.4</b>	<b>69.9</b>	<b>392</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
61	Суп картофельный с курицей	250/30	5.5	4.5	20.2	149	15.02	22.85	0.96	0.1	0.1	6.60
79	Рыба припуц.	100	15.9	0.9	0.5	74	1.46	1.31	0.04	0.01	0.01	0.08
187	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.4	4.7	45.0	248	5.57	30.52	0.63	0.04	0.03	0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	Кондитерские изделия	40	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0

300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>187,1</b>	<b>17.5</b>	<b>181.7</b>	<b>1110</b>						

### День пятый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
2	Бутерброд с сыром и маслом	25/10/15	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.1
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>6.6</b>	<b>12.5</b>	<b>23.7</b>	<b>237</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
56	Суп рассольник с курицей	250/30	2.4	5.0	15.7	123	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71
136	Котлета кур.	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
25	Салат из свеклы	60	1.0	4.8	5.0	69	24.65	14.02	0.9	0.01	0.02	
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
310	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
	Печенье	40	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>43.4</b>	<b>44.7</b>	<b>220.4</b>	<b>1515</b>						

## День шестой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
183	Каша греч. рассып. со слив. маслом	200	10.6	6.8	46.3	312	17.21	162.83	5.58	0.31	0.16	0.0
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>20.0</b>	<b>14.3</b>	<b>74.2</b>	<b>534</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
58	Борщ с курицей	250/30	2.0	5.4	12.8	111	40.71	22.9	1.08	0.05	0.06	7.95
120	Плов с мясом	200/50	18.5	20.1	50.1	465	21.77	56.6	2.85	0.07	0.12	0.27
6	Салат из свежей капусты	60	1.3	2.7	6.2	57	35.3	12.3	0.45	0.02	0.03	12.99
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	Фрукты в ассортименте	100	0.4	0.3	10.3	47	0.0	16.0	2.3	0.02	2.0	5.0
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>56.9</b>	<b>30.7</b>	<b>170.2</b>	<b>1055</b>						

День седьмой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
234	Омлет натурал.	100	9.7	13.4	1.75	211	67.17	11.2	1.17	0.04	0.31	0.15
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
1	Бутерброд с маслом	25/10	1.6	8.5	9.7	124	5.8	6.6	0.42	0.03	0.02	0.0
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>11.5</b>	<b>21.9</b>	<b>20.55</b>	<b>371</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
63	Суп картофельный с кур. с крупой.	250/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4
136	Котлета кур.	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
	Сок	200	0.4	0.3	10.3	47	0.0	16.0	2.3	0.02	2.0	5.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
310	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>1035</b>	<b>40.1</b>	<b>32.6</b>	<b>208.9</b>	<b>1342</b>						

День восьмой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
208	Каша пшённая	200	9.2	10.6	45.2	309	167.0	45.25	2.29	0.17	0.22	0.65
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
	Печенье	40										
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>12.8</b>	<b>13.9</b>	<b>58.9</b>	<b>408</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
65	Суп картофельный с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
148	Капуста тушеная с мясом	200/50	5.2	7.4	21.2	182	116.7	42.14	1.63	0.07	0.1	48.9
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
290	Булочка «домашняя»	50	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Йогурт	125	5.0	3.2	8.5	68	124.0	15.0	0.1	0.03	0.6	0
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>27.8</b>	<b>21.4</b>	<b>128.2</b>	<b>847</b>						



День девятый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
2	Бутерброд с сыром и маслом	25/10/15	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.1
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>6.6</b>	<b>12.5</b>	<b>23.7</b>	<b>237</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
65	Суп гороховый с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
241	Сырники с повидлом	200/15	31.6	6.3	37.2	335	183.16	35.98	0.76	0.08	0.35	0.44
324	Кисель	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Конд.изделия	40	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>52.5</b>	<b>17.1</b>	<b>146.6</b>	<b>992</b>						

## День десятый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
191	Каша рисовая молочная	200	6.3	10.1	38.4	272	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>16.1</b>	<b>17.6</b>	<b>66.3</b>	<b>494</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
56	Суп рассольник с курицей	250/30	2.4	5.0	15.7	123	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
83	Котлета рыбная	100	26.2	12.5	14.2	275	21.2	56.99	1.25	0.15	0.16	0.21
25	Салат из свеклы	60	1.0	4.8	5.0	69	24.65	14.02	0.9	0.01	0.02	1.41
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Йогурт	125	5.0	3.2	8.5	68	124.0	15.0	0.1	0.03	0.6	0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>1020</b>	<b>57.3</b>	<b>35.6</b>	<b>183.1</b>	<b>1321</b>						

Составил повар

Минькова О.П.