


Согласовано
Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по
Калужской области в Бабынинском, Козельском, Сухиничском,
Перемышльском, Мещовском районах
_____ И.В. Новичихина

Утверждаю
директор МКОУ «Сильковская основная
общеобразовательная школа»
_____ Л.М. Петухова
«31» августа 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся МКОУ «Сильковская основная общеобразовательная школа»
на 2023 – 2024 учебный год
5 - 9 классы

**Завтраки за счет родительской платы
Обеды бесплатные за счет бюджетных средств**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
94	Каша рисовая с маслом	250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,06	0,6	0,01	0	75,2	76,2	23,42	0,38
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,02	0,46	0,02	0	23,6	100	143,6	0,76
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,4
	Фрукт яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6								
		590	16,13	13,76	74,9	529,91	0,12	1,06	0,03	0	106,8	181,8	193,02	1,54
Обед														
57	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,025	202	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
131	Картофельное пюре	230	4,08	7,04	26	186,96	0,08	1,28	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
13	Салат из свежих или соленых огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,006	2,04	0	0	1,76	3,28	1,78	0,08
	Биточки куриные	100	11,81	12,8	4,79	181,18								
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		930	21,79	31,85	80,47	694,79	0,241	23,527	65	0	130,87	343,02	105,53	7,22
	Итого в день	1420	37,92	45,61	155,37	991,26	0,361	24,58	65,03	0	237,67	524,82	298,55	8,76

2 день

Завтрак														
42	Запеканка творожная с повидлом	250/20	18,4	14,1	31,9	287,8	0,04	0,07	0	0	125,77	0	0	0,53
659	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,02	0,46	0,02	0	143,6	100,0	23,6	95,0
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6								
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5								
		610	28,78	23,48	91,24	647,6	0,43	0,53	0,02	0	277,37	126,0	29,2	95,93
Обед														
81	Суп гороховый	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,1	7,58	0	0	24,95	63,30	26,40	0,94
120602	Гуляш мясной	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,03	0	0	0	19,26	127,20	16,0	1,44
165	Гречка рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0,07	0	225,20	0	5,83	44,60	25,34	1,33
33	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,003	0,95	0	0	2,185	4,002	1,330	0,057
122	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,75	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		990	33,255	23,38	118,155	820,7	0,35	9,14	25,2	0	194,56	362,88	93,19	5,3
	Итого в день		60,875	45,38	209,395	1468,30	0,78	9,67	25,22	0	471,95	488,88	122,39	102,2

3 день

Завтрак														
438	Омлет	250	18,99	28,32	3,51	345,9	0,01	0,61	0,02	0	80,0	154,0	80,9	2,4
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0	0,56	0	0	1,43	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,73	25,85	65,5	0,06	0	0	0	10,8	49,0	18,4	1,4
	Фрукт груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8								
		580	21,43	29,36	35,11	489,3	0,07	1,18	0,02	0	92,23	203,0	99,3	3,84
Обед														
61	Суп картофельный с крупой	250	6,12	3,3	14,65	113,0	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27,0	1,09
202	Макароны отварные	230	7,3	5,56	44,34	261,74	0,06	0,85	39,0	0	43,9	106,7	21,6	0,96
90	Рыба тушеная с овощами	120	11,36	5,96	5,29	120,05	0,28	37,8	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08
4	Салат из квашеной капусты	100	1,5	4,5	7,0	75,0	0,005	1,68	0	0	1,868	3,461	1,626	0,074
279	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		950	30,39	20,36	123,13	796,54	0,48	54,67	78,8	0,4	128,47	366,3	124,14	7,29
	Итого в день		51,82	49,72	158,24	1285,84	0,55	55,85	78,82	0,4	220,7	569,3	223,44	11,13

4 день

Завтрак														
94	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,53	165,25	53,02	13,0	0,02	0,02	0	0	0	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
	Кондитерское изделие вафля	30	0,5	6,5	9,3	98,0								
		520	16,76	24,98	75,05	588,06	53,06	13,0	0,02	0,02	14,0	26,0	5,6	0,8
Обед														
51	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,1	88,0	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03
178	Котлета мясная	100	12,935	14,348	8,509	214,913	0,02	0,61	2,0	0	72,0	45,30	5,7	0,28
131	Картофельное пюре	230	4,08	7,04	26,0	186,96	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
	Салат из соленых огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,002	3,49	0	0	4,47	2,47	13,16	0,05
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0,002	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5								
		930	23,085	32,798	81,539	714,023	0,63	32,91	32,76	0,11	324,37	489,14	130,68	4,98
	Итого в день		39,85	57,78	156,61	1302,08	53,69	45,91	37,28	0,13	338,37	515,14	136,28	5,78

5 день

Завтрак														
231	Сырники со сгущенным молоком	200/30	18,4	14,1	31,9	287,8	0,04	0,07	0	0	125,7	0	0	0,53
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	0,56	0	0	1,43	0		0,04
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
		530	23,42	18,32	78,39	527,5	0,08	0,63	0	0	135,2	26,0	5,6	0,97
Обед														
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,825	17,15	104,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
122	Плов из птицы	250	30,63	33,75	55,25	652,5	0,105	0,77	0	0	14,5	117,49	15,7	1,4
33	Салат и з свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,73
122	Кисель	200	0,	0,	19,6	80,0	5,0	0,63	0	0	2,43	4,4	3,08	0,11
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5								
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		850	37,86	43,645	124,71	1047,9	0,61	30,32	20,02	0,4	236,38	569,05	187,58	8,65
	Итого в день		61,29	61,965	203,1	1575,4	0,69	30,95	20,02	0,4	371,58	595,05	193,18	9,62

6 день

Завтрак														
94	Суп молочный из пшена	250	7,25	6,85	23,21	183,5	0	0	0	0	25,3	0,08	5,7	1,15
270	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,06	0	0	0	10,8	49,0	18,4	1,4
	Фрукт яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	0	0	118,0	0	2,0	4,0	0	0
	Кондитерское изделие печенье	30	1,6	4,0	15,0	103,8								
		620	15,36	19,65	76,78	543,61	0,06	0	118,0	0	44,1	53,08	24,1	2,95
Обед														
51	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,1	88,0	0,1	7,58	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
202	Макаронные изделия стварные	230	7,3	5,56	44,34	261,74	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
120602	Гуляш мясной	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,02	0,61	2,0	0	7,2	45,3	5,7	0,28
278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,07
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		830	25,81	4,9	109,69	675,69	10,68	11,29	27,2	0	173,39	271,34	83,43	3,38
	Итого в день		41,44	34,55	186,47	1219,3	10,68	11,29	145,2	0	217,49	324,42	107,53	6,33

7 день

Завтрак														
94	Суп молочный гречневый	250	7,46	6,85	21,35	177,0	0,37	72,5	0	0	150,0	30,0	25,0	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,73	12,85	65,5	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
213	Яйцо вареное	55	12,7	11,5	0,7	157,5								
		535	25,56	22,8	60,39	545,2	0,41	72,5	0	0	154,0	56,0	30,6	1,4
Обед														
82	Суп картофельный	250	2,7	2,825	17,15	104,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Тефтели куриные	120	9,1	4,5	14,4	141,9	0,08	0,12	23,0	0	35,0	133,1	25,7	1,2
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	621,9	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		820	27,55	27,8445	183,4	1095,3	0,63	38,72	58,6	0	154,59	368,17	114,27	8,18
	Итого в день		53,11	50,645	243,79	1640,5	1,04	111,22	58,6	0	308,59	424,17	144,88	9,58

8 день

Завтрак														
94	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,53	165,25	0,01	0,6	0,02	0	79,2	71,4	12,9	0,4
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,02	0,2	0,03	0,04	21,96	27,96	4,3	0,2
	Фрукт яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6								
		590	16,61	18,83	74,39	526,66	0,14	2,7	0,14	0,04	223,16	189,36	30,93	1,17
Обед														
57	Борщ из капусты с картофелем	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03
131	Картофельное пюре	230	4,08	7,04	26,0	186,96	0,08	1,28	60,0	0	56,38	249,13	59,38	2,74
178	Котлета мясная	100	12,935	14,348	8,509	214,913								
13	Салат из соленых огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,005	0,63	0	0	2,43	4,4	3,08	0,1
278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		930	23,715	33,418	101,489	798,423	0,45	8,33	60,0	0	133,24	462,26	121,88	5,99
	Итого в день		40,325	52,248	175,879	1325,083	0,59	11,03	60,14	0,4	456,4	651,62	152,81	7,16

9 день

9 день														
Завтрак														
438	Омлет	250	18,99	28,32	3,51	345,9	0,05	0	0,06	0	9,3	38,6	13,8	1,0
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,23	8,41	19,75	179,61								
	Кондитерское изделие вафля	30	0,5	6,5	9,3	98,0								
		520	25,92	43,27	42,76	663,61	0,07	0	0,14	0	43,3	83,6	20,8	1,0
Обед														
197	Суп рассольник	250	2,0	5,11	16,93	121,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
120602	Мясной гуляш	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,105	0,77	0	0	14,5	117,45	15,7	1,4
165.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0,22	0	0,2	0	15,57	250,2	81,0	4,73
4	Салат из капусты	100	1,5	4,5	7,0	75,0	0,006	2,04	0	0	1,76	3,28	1,78	0,08
122	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		900	30,21	21,55	117,6	790,3	0,5	81,28	0,07	0,22	121,51	467,98	142,35	8,32
	Итого в день		56,13	64,82	160,36	1453,91	0,6	81,28	0,21	0,22	264,84	551,58	163,15	9,32

10 день														
Завтрак														
35	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	53,02	13,0	0,02	0,02	0	0	0	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,73	12,85	65,5	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8								
		500	18,29	21,6	64,14	517,3	53,06	13,0	0,2	0,2	14,0	26,0	5,6	0,8
Обед														
81	Суп гороховый	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
122	Плов из птицы	250	30,63	33,75	55,25	652,5	0,02	0,61	2,0	0	7,2	45,3	5,7	0,28
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,07
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,5	51,25	0,1	0,07	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
		750	39,065	40,12	105,925	942,6	0,41	32,44	32,668	0	212,945	373,51	95,55	3,57
	Итого в день		57,355	61,72	170,065	1459,9	53,47	45,44	32,668	0,02	226,945	399,51	101,15	4,37

Составил повар: Ис Синьопупова И.В.