

Согласовано
 Директор общеобразовательного учреждения
 «*Средняя школа №11*»
 Курской области
 «*12*» *августа* 2023 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

«*Косица*»
 «*17*» *августа* 2023 г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
 (завтрак, обед, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
	I ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
14-ТТК	Салат "Гомашка"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3						
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2						
469-94	Макаронные отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7						

13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	613	29,8	27,7	116,3	732,1	0,2	13,2	40,5	66,4	240,1	48,2	3,9
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	8,5	3,5	96,7	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	973	35,3	35,6	160,5	1085,2	0,4	251,2	45,6	146,7	375,7	179,8	10,1
	Полдник												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	178,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7

1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	228,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17	30,2	54,9	556,7	0,2	7,4	0	97,9	237,2	50,8	2,4
	Итого:	2019	82,1	93,5	331,7	2374	0,8	271,8	86,1	311	853	278,8	16,4
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
60-94	Винегрет овощной	100	5	6,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
9-ТТК	Котлета "Домашняя"	100	9,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	648	32,7	27,4	110,2	828,8	0,2	8,7	40,5	334,6	376,9	67,9	3,4
	Обед												
15-ТТК	Салат "Дежавю"	100	6,2	12	4,7	144	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4

28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	11	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	578	33,2	34,8	107,5	911,4	0,1	2,5	118,4	156,3	452,7	78,1	4,5
	Обед												
14-ТТК	Салат "Ромашка"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	38,3	34,2	141,2	911,7	0,3	20,5	40,5	93,6	314,5	74,4	4,9
	Полдник												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
3/2-ТТК	Котлета "Куричка рыба"	100	9,6	10,3	10,3	172,5	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,7

773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,5	18,9	55,4	438,5	0	93,8	33,2	44,2	136,3	33,7	6,2	6,2
	Итого:	1874	89	87,9	304,1	2261,6	0,4	116,8	192,1	294,1	903,5	186,2	15,6	15,6
	IV ДЕНЬ													
	Завтрак													
16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	11,2	0,7
ТТК-7	Котлета из филе птицы	100	18,1	20,4	38	313,1	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	14,1	1,1
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	9,7	0,6
	Завтрак итог:	713	29	31,9	139,3	914,8	0,3	235,2	46,7	74,9	248,2	57,7	7	7
	Обед													
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	7,8	0,3

ТТК-15	Суп картофельный с булгуром	250	8,6	5,8	19,5	263,3	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	37,8	37,5	131,4	1052,3	0,3	113,4	52,1	72,5	415,3	151,7	11,1
	<i>Полдник</i>												
403-94	Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22	16	89,2	590	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5	78,6	4,2
	Итого:	2009	88,8	85,4	359,9	2557,1	0,7	354,9	187,9	219,6	976	288	22,3
	У ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
18-ТТК	Салаг "Марина"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2

10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	34,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Застрак итог:	713	25,7	25,4	147,5	892,8	0,2	266,1	82,6	75,7	222,5	55,1	7,7
	Обед												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
50-ТТК	Салат "Подсолнух"	100	5,5	8	28,3	119,2	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
305-94	Рыба припущенная	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пиоре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	905	31,4	34,6	124,1	822,8	0,3	17	45,6	274,6	366,3	95,7	5,4
	Полдник												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	243,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6

430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	373,4	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Подник итог:	433	21,4	16,3	81	556,9	0,2	18,7	23,4	60,9	318,5	78,3	5,4
	Итого:	2009	83,6	86,1	354,7	2440,9	0,9	273,8	79,6	255,2	841,6	234	17
	VII ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
50-ТТК	Сагат "Подсолнух"	100	5,5	8	28,3	119,2	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
305-94	Рыба припущенная	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	655	24,4	30,1	100,6	662,5	0,1	12,5	6,4	240,1	289	63,7	3,6
	Обед												
28-ТТК	Сагат "Солнечный"	100	2,8	11	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Обед итог:	828	41,8	41,7	117,8	1048,3	0,1	3,1	157,8	169,9	523,4	89,3	5,1
	Полдник												
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
473-97	Пшеницели	100	13,2	12,9	29	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	25,1	19,8	105,7	646	0,2	0,7	24,3	216,2	343	50,7	3,1
	Итого:	1996	91,3	91,6	324,1	2356,8	0,4	16,3	188,5	626,2	1155,4	203,7	11,8
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	8,5	3,5	96,7	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	723	28,3	31,1	137	924,9	0,2	246,7	6,4	112,2	298,4	147,8	8,3
	Обед												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
60-94	Винегрет овощной	100	5	6,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3

120-94	Пи из свежей капустагы с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
9-ТТК	Коглета "Домашняя"	100	9,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	898	34	31,9	131,1	967,4	0,2	11,6	72,7	350,9	399,9	79,1	4,1
	Полдник												
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
473-97	Быточки	100	13,2	12,9	29	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,4	17,6	87	520,9	0,2	40,2	76,2	154,5	280,9	55,7	5
	Итого:	2134	81,7	80,6	355,1	2413,2	0,6	298,5	155,3	617,6	979,2	282,6	17,4
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
16-ТТК	Салаг "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
ТТК-7	Коглета из филе птицы	100	18,1	20,4	38	313,1	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	1,1
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	713	29	31,9	139,3	914,8	0,3	235,2	46,7	74,9	248,2	57,7	7	
	Обед													
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2	
110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	5,9	16,4	124,5	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1	
11-ТТК	Мясо по-деревенски	100	15,6	20,7	47,1	301,4	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4	
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9	
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	
	Обед итог:	863	27,4	38	131,3	830,4	0,3	23,6	37,6	151,3	277	99,2	5	
	Полдник													
41-ТТК	Салат "Арт"	100	0,8	5,2	3,8	66,8	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2	
338-д/с	Рыба в яйце	100	15,3	11,4	6,3	190,4	0,1	0,6	-	34,7	215,7	36,4	0,9	
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	
	Полдник итог:	433	19,1	16,9	45,6	408,9	0,1	34,3	0	70,1	251	51,5	6,3	
	Итого:	2009	75,5	86,8	316,2	2154,1	0,7	293,1	84,3	296,3	776,2	208,4	18,3	
	Х ДЕНЬ													
	Завтрак													
15-ТТК	Салат "Дежавю"	100	6,2	12	4,7	144	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4	
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3	
297-94	Запеканка из творога	45	10,2	5,8	19,3	132,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7	

	Кондитерские изделия	10	3,2	6,9	18,6	69,4	0,4	5	6,9	44,2	45,2	5,2	0,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	588	37,2	31,3	109,6	787,1	0,7	60,7	7,2	201,9	445,6	102,4	5
	Обед												
18-ТТК	Салат "Марина"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	34,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	963	32,7	29,9	171	1053,1	0,4	270,6	121,8	110,2	299,8	87,1	9,5
	Полдник												
5-ТТК	Жаркое с фрикадельками	200	7	12	38,2	394,5	0,2	6,9	-	23	117,6	31,7	1,4
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	533	10,1	12,9	90,3	679,1	0,2	239,2	0,9	56,9	165,1	56,7	5,9
	Итого:	2084	80	74,1	370,9	2519,3	1,3	570,5	129,9	369	910,5	246,2	20,4
	Завтрак средний:	655,7	29,39	30,37	122,22	827,51	0,26	109,47	40,18	144,22	304,35	75,56	5,43

	Обед средний:	895,7	35,48	35,69	139,77	987,5	0,34	101,58	66,29	167,7	374,17	104,86	6,86
	Полдник средний:	468	19,47	20,61	77,99	564,09	0,14	47,69	30,52	95,2	244,53	56,01	4,55
	Средние показатели рациона	2019,4	84,3	86,7	340,0	2379,1	0,7	258,7	137,0	407,1	923,1	236,4	16,8

Технолог ООО «КПГ»



Н.А. Долгая